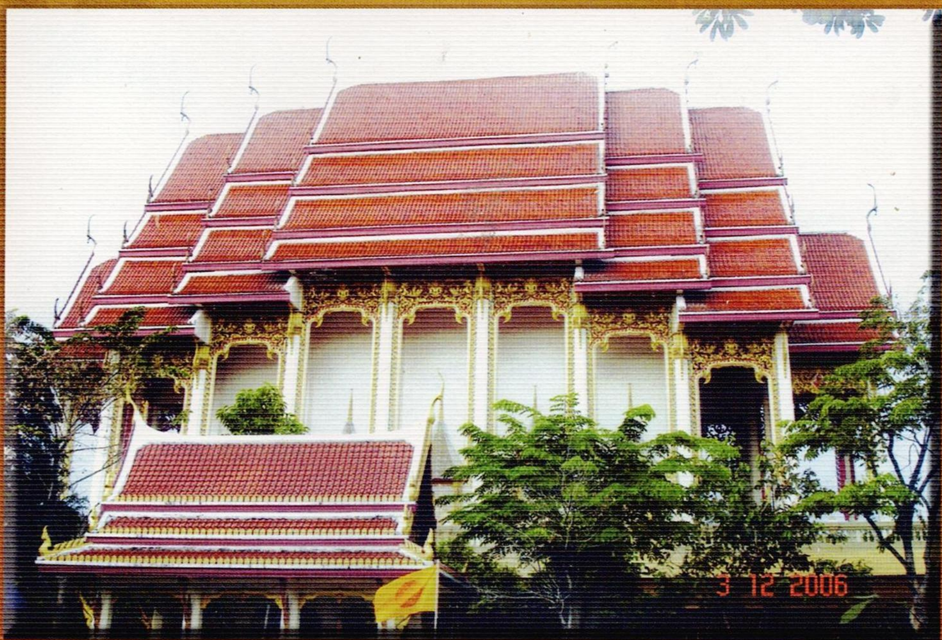
กตัญญูกตเวทิตาทาน

เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม



พระครูสุนทรกิจจารักษ์
(ประพันธ์ ปภสฺสโร)
เจ้าอาวาสวัดศรีพงษ์ธรรมนิมิต
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

กตัญญูกตเวทิตาทาน เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม พระครูสุนทรกิจจารักษ์

กตัญญูกตเวทิตาทาน

เพื่อนใจ ผู้ใฝ่ธรรม

เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

๕ ธันวาคม ๒๕๔๙

ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์

พระครูสุนทรกิจจารักษ์

(ประพันธ์ ปภสฺสโร)

เจ้าอาวาสวัดศรีพงษ์ธรรมนิมิต

แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

เป็น

พระครูสัญญาบัตรเจ้าอาวาสวัดราษฎร์ชั้นเอก

ในราชทินนามเดิม

กตัญญูกตเวทิตาทาน

เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม

ธรรมบรรณาการ
เนื่องในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
๕ ธันวาคม ๒๕๔๙
ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์
พระครูสุนทรกิจจารักษ์
(ประพันธ์ ปภสฺสโร น.ธ.โท)
เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
เป็น พระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชั้นเอก
ในราชทินนามเดิม

พิมพ์ครั้งที่ ๑
ธันวาคม ๒๕๔๙ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- พระครูปลัดทวี ธมฺมวุฑฺโฒ
- พระครูวินัยธรสุภาพ สุชีโว
- พระครูใบฎีกาสุพล ถาวโร
- พระครูปลัดพงษ์พัฒน์ มารชิโน

กองงานเลขานุการวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

- พระวิเชียร วชิรปญฺโญ
- พระ ดร.สมชาย ขนฺติพโล
- พระสุรีย์ อาจิณฺณธมฺโม ป.

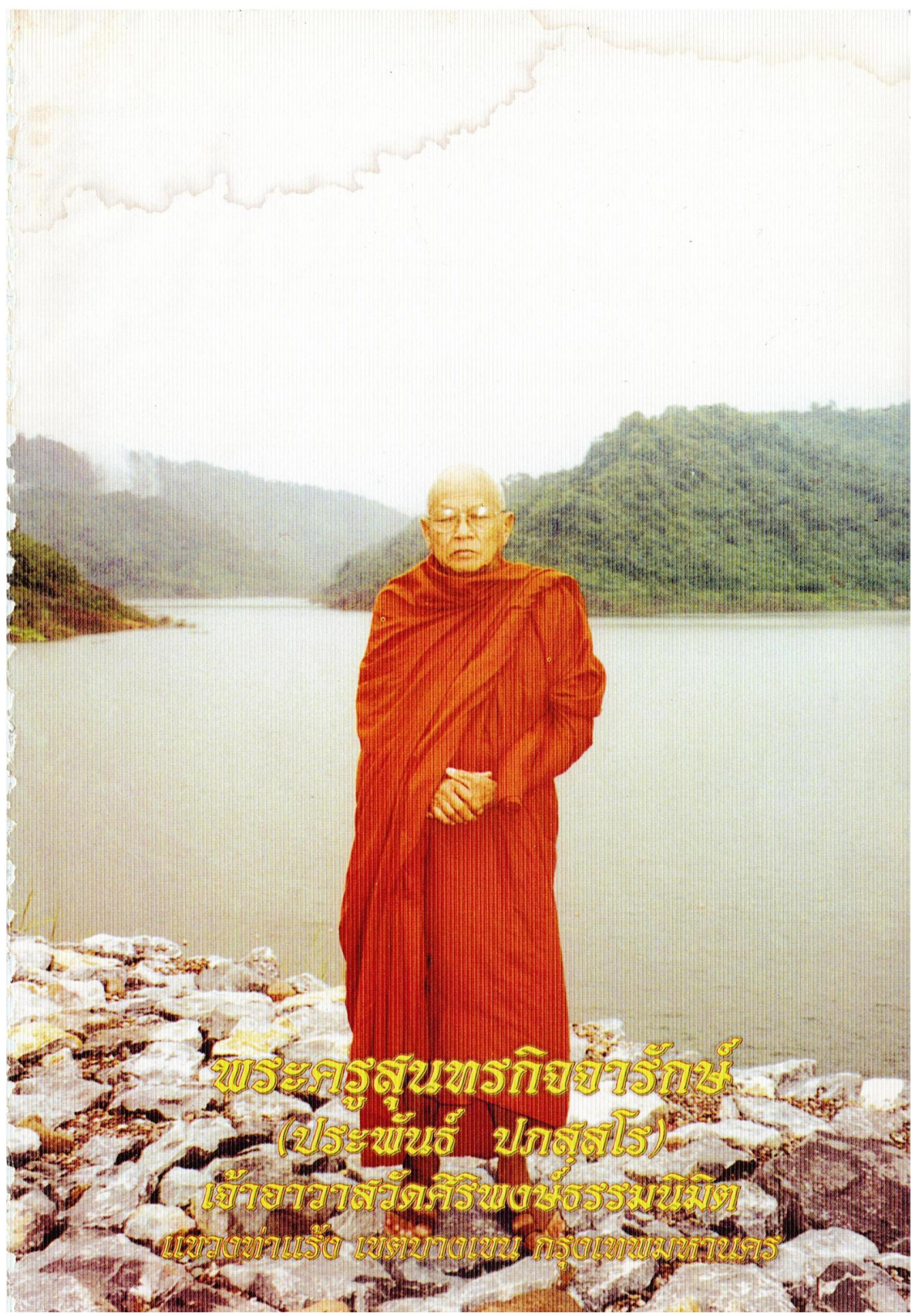
พิมพ์ที่



ส่งเสริมธรรมการพิมพ์
๑/๑๗๒ ถนนเกษตร-นวมินทร์
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทร. ๐-๒๕๑๐-๐๗๒๙, ๐-๒๕๑๐-๐๗๓๙, ๐๘๑-๘๒๙๙๗๖๖



พระพุทธนิมิต (หลวงพ่อดำ)
พระประธานประจำอุโบสถ


พระครูสุนทรกิจจารักษ์
(ประพันธ์ ปภสฺสโร)
เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

คำนำ

หนังสือ **"เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม"** เล่มนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านสาธุชนและท่านผู้สนใจทั้งหลาย เพื่อเป็นประโยชน์ด้านการฝึกจิต สมาธิ และการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งเพื่อการสร้างสรรค์ จรรโลงดำรงรักษาไว้ ซึ่งหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง มั่นคง สืบไป

หวังว่า ท่านทั้งหลายที่ได้รับหนังสือนี้ไปแล้ว ได้อ่านและศึกษาจนเข้าใจ ประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นกับท่านทั้งหลาย หายเคลือบแคลงสงสัย เกิดปีติปราโมทย์ ร่าเริง บันเทิงจิตยิ่งขึ้น สามารถน้อมนำไปประพฤติ ปฏิบัติ ทำชีวิตและการงานให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้อย่างแน่นอน

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และอานิสงส์ที่เกิดจากการพิมพ์หนังสือนี้ จงเป็นพลวะปัจจัยให้เกิดความสุขความเจริญ แด่ท่านสาธุชนผู้มีศรัทธาในบวรพระพุทธศาสนา อีกทั้งขออนุโมทนากับท่านที่มีส่วนช่วยทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จตามประสงค์ ขอทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ ประสงค์จำนงหมายในสิ่งใด ขอให้สมประสงค์ในสิ่งนั้นทุกประการ เทอญ

(**พระครูสุนทรกิจจารักษ์**)

เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

คำปรารภ

ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๙ **พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ได้ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ **พระครูสุนทรกิจจารักษ์** (ประพันธ์ ปภสฺสโร น.ธ.โท) เป็น **พระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชั้นเอก** ในราชทินนามเดิม

พระพุทธศาสนาจะเจริญรุ่งเรืองมั่นคงได้นั้น ก็เพราะบุคลากร มีศักยภาพในการบริหารจัดการด้วยสติปัญญา ความสามารถ รู้เท่าทันปัญหา มีความขยัน อดทน มีความจริงใจในการประกอบคุณงามความดี ต่อพระพุทธศาสนาและคณะสงฆ์ พร้อมทั้งประเทศชาติบ้านเมือง อย่างเต็มกำลังความรู้ ความฉลาดสามารถของตน การที่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ปรากฏเป็นเกียรตินั้น จึงเปรียบเสมือนเครื่องชี้วัดคุณงามความดี ที่ท่านได้สร้างไว้แก่พระศาสนา อย่างที่เรียกว่า มีความเจริญงอกงามในพระศาสนา

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและอานุภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย พร้อมผลบุญคุณงามความดี จงมาดลบันดาลประทานพรให้ **พระครูสุนทรกิจจารักษ์** (ประพันธ์ ปภสฺสโร น.ธ.โท) จงเจริญ

งอกงามในพระธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดกาลทุกเมื่อ และขออำนาจพระคุณดังกล่าว จงมาดลบันดาลประทานพรให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วม พร้อมทั้งครอบครัว จงประสบความสุขความเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ปรารถนาสิ่งใดซึ่งอยู่ในวิสัย ขอให้สำเร็จโดยชอบธรรมทั่วกันทุกท่าน เทอญ

คณะสงฆ์วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
คณะกัลยาณมิตร/สหธรรมิก/ศิษยานุศิษย์

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
โทร. ๐๒-๕๑๙๘๐๑๑, ๐๒-๕๑๙๘๖๕๐

ประวัติ
พระครูสุนทรกิจจารักษ์
(ประพันธ์ ปภสฺสโร น.ธ.โท)
เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

๑

ชื่อ

พระครูสุนทรกิจจารักษ์ ฉายา ปภสฺสโร อายุ ๗๒ พรรษา ๕๑ วิทยฐานะ น.ธ.โท วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต แขวงสายไหม (ท่าแร้ง) เขตสายไหม (บางเขน) กรุงเทพมหานคร **ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต**

สถานะเดิม

ชื่อ ประพันธ์ นามสกุล ชอบสุข เกิดวัน ๕ ๑๐ ๗ ค่ำ ปีจอ วันที่ ๑๐ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๔๗๗ บิดา นายใส มารดา นางฉิม บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๔ ตำบล ฟ้าหยาด อำเภอ มหาชนะชัย จังหวัด อุบลราชธานี (ปัจจุบันขึ้นกับจังหวัดยโสธร) ก่อนอุปสมบท ประกอบอาชีพ กสิกรรม

อุปสมบท

วันที่ ๔ ฯ ๑๓ ๖ ค่ำ ปี มะแม วันที่ ๔ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๘ วัดอัมภาราม ตำบล ตาเป๊ก อำเภอ นางรอง จังหวัด บุรีรัมย์ พระอุปัชฌาย์ พระอธิการสาย วัดจอมปราสาท ตำบล ตาเป๊ก อำเภอ นางรอง จังหวัด บุรีรัมย์ พระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการปลั่ง วัดบ้านผักหวาน ตำบล ตาเป๊ก อำเภอ นางรอง จังหวัด บุรีรัมย์ พระอนุสาวนาจารย์ พระอธิการโฉม วัดอัมภาราม ตำบล ตาเป๊ก อำเภอ นางรอง จังหวัด บุรีรัมย์

วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๔๘๙ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมปีที่ ๔ โรงเรียนวัดบ้านโนนธาตุ ตำบล ฟ้าหยาด อำเภอ มหาชนะชัย จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๙๙ สอบได้ น.ธ.โท สำนักเรียน คณะจังหวัดบุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๐๖ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนบาลีมัธยม มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ความรู้พิเศษ ออกแบบก่อสร้าง

ความชำนาญการ ควบคุม - สำรวจ การก่อสร้างอาคาร

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

พ.ศ. ๒๕๒๙ เป็นผู้รักษาการเจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

พ.ศ. ๒๕๓๐ - ปัจจุบัน เป็นเจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้รับแต่งตั้งเป็น พระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๔๖ มีพระภิกษุจำพรรษา ๘๕ รูป สามเณร ๘ รูป
แม่ชี ๔๐ คน ศิษย์วัด ๖ คน

พ.ศ. ๒๕๔๗ มีพระภิกษุจำพรรษา ๘๐ รูป สามเณร ๖ รูป
แม่ชี ๓๗ คน ศิษย์วัด ๕ คน

พ.ศ. ๒๕๔๘ - มีพระภิกษุจำพรรษา ๗๓ รูป สามเณร ๔ รูป
แม่ชี ๓๕ คน ศิษย์วัด ๕ คน

- มีการทำวัตรสวดมนต์เช้า - เย็น เป็นกิจวัตรตลอดปี
- มีการทำอุโบสถสังฆกรรม (สวดพระปาฏิโมกข์) เป็นประจำทุกกึ่งเดือนตลอดทั้งปี ถ้ารูปใดขาดจะต้องบอกลา กล่าวคือจะต้องขออนุญาตทุกครั้ง ปัจจุบันมีพระภิกษุผู้ทรงปาฏิโมกข์ ๓ รูป
- มีกฎระเบียบข้อบังคับ สำหรับพระภิกษุ - สามเณรในวัด และผู้ที่เข้ามาพักอาศัยจะต้องศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม และช่วยกันเอื้อเฟื้อในกิจ ภารกิจของหมู่คณะสงฆ์ด้วย

- มีกติกาของวัดคือมีการทำวัตรเช้าเวลา ๐๔.๐๐ น. - ๐๕.๓๐ น. ทำวัตรเย็นเวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. ฉันภัตตาหารเช้า - เพล รวมกันทั้งหมดที่ศาลาหอฉัน
- จัดพระภิกษุ - สามเณร ช่วยกันทำความสะอาดบริเวณวัดทุกวัน และจัดให้พระภิกษุ - สามเณรมีหน้าที่ช่วยกันทำงานของในส่วนของแต่ละแผนก เช่น แผนกคลังพัสดุ, แผนกภัตตุเทศ, แผนกไฟฟ้า - ประปา เป็นต้น
- ตลอดในระยะเวลา ๓ ปีที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ไม่มีอธิกรณ์ใด ๆ เกิดขึ้นภายในวัด

งานการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๔๖

มีนักเรียน **แผนกนักธรรม** ดังนี้

น.ธ.ตรี	สมัครสอบ	๗ รูป	สอบได้	๒ รูป
น.ธ.โท	สมัครสอบ	๖ รูป	สอบได้	๓ รูป
น.ธ.เอก	สมัครสอบ	๕ รูป	สอบได้	๒ รูป
พระนวกะ	สมัครสอบ	๒๓ รูป	สอบได้	๒๐ รูป

มีนักเรียน **แผนกบาลี** ดังนี้

ประโยค ป.ธ.๑-๒	จำนวน	๑๓ รูป	สอบได้	๒	รูป
ประโยคแปล มปท.	จำนวน	๑๒ รูป	สอบได้	๒	รูป
ประโยค ป.ธ.๔	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๕	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๖	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๗	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๘	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป

พ.ศ. ๒๕๔๗

มีนักเรียน **แผนกนักธรรม** ดังนี้

น.ธ.ตรี	สมัครสอบ	๗ รูป	สอบได้	๑	รูป
น.ธ.โท	สมัครสอบ	๓ รูป	สอบได้	๒	รูป
น.ธ.เอก	สมัครสอบ	๖ รูป	สอบได้	๓	รูป
พระนวกะ	สมัครสอบ	๒๕ รูป	สอบได้	๒๓	รูป

มีนักเรียน **แผนกบาลี** ดังนี้

ประโยค ป.ธ.๑-๒	จำนวน	๑๔ รูป	สอบได้	๑	รูป
ประโยค ป.ธ.๓	จำนวน	๒ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๔	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๕	จำนวน	๓ รูป	สอบได้	๑	รูป
ประโยค ป.ธ.๖	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๗	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป
ประโยค ป.ธ.๘	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	-	รูป

พ.ศ. ๒๕๔๘

มีนักเรียน **แผนกนักธรรม** ดังนี้

น.ธ.ตรี	สมัครสอบ	๑๖ รูป	สอบได้	๔ รูป
น.ธ.โท	สมัครสอบ	๒ รูป	สอบได้	๒ รูป
น.ธ.เอก	สมัครสอบ	๓ รูป	สอบได้	๑ รูป
พระนวกะ	สมัครสอบ	๑๙ รูป	สอบได้	๑๕ รูป

มีนักเรียน แผนกบาลี ดังนี้

ประโยค ป.ธ.๑-๒	จำนวน	๒๐ รูป	สอบได้	๑ รูป
ประโยค ป.ธ.๓	จำนวน	๒ รูป	สอบได้	- รูป
ประโยค ป.ธ.๔	จำนวน	๒ รูป	สอบได้	- รูป
ประโยค ป.ธ.๕	จำนวน	๒ รูป	สอบได้	- รูป
ประโยค ป.ธ.๖	จำนวน	๒ รูป	สอบได้	๑ รูป
ประโยค ป.ธ.๗	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	- รูป
ประโยค ป.ธ.๘	จำนวน	๑ รูป	สอบได้	- รูป

งานศึกษาสงเคราะห์

พ.ศ. ๒๕๔๖ - แจกทุนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสายไหม (ทัสนารมย์อนุสรณ์) เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐ ทุน ทุนละ ๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท เมื่อวันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

พ.ศ. ๒๕๔๗ - ได้รับแต่งตั้งให้เป็นคณะกรรมการสถานศึกษา โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

- มอบทุนระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองบัว แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐ ทุน ทุนละ ๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗
- มอบทุนระดับประถมศึกษา โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๗๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐ ทุน ทุนละ ๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๕,๐๐๐ บาท เมื่อวันที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗
- มอบทุนระดับประถมศึกษา โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน ๒ ทุน ทุนละ ๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๑,๐๐๐ บาท เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

พ.ศ. ๒๕๔๘ - มอบทุนระดับประถมศึกษา ๔๐ ทุน ทุนละ ๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท ให้แก่นักเรียนเรียนดี - มีความประพฤติเรียบร้อย เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

- มอบทุนระดับมัธยมศึกษา ๒๐ ทุน ทุนละ ๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท ให้แก่นักเรียนเรียนดี - มีความประพฤติเรียบร้อย เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘
- เป็นประธานดำเนินการ จัดผ้าป่าเพื่อการศึกษา ที่โรงเรียนเพชรละครวิทยา จังหวัด เพชรบูรณ์ เป็นจำนวนเงิน ๒๕๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๘ - ตั้งทุนการศึกษาสงเคราะห์ จำนวน ๓ บัญชี (บัญชีเงินฝากออมทรัพย์) แบ่งเป็น ๓ ประเภทดังนี้ :-

ประเภทที่ ๑ ทุนศึกษาสงเคราะห์ระดับประถมศึกษา เงินทุนจำนวน ๒,๐๐๐ บาท (สองพันบาทถ้วน) บัญชีเลขที่ ๑๖๑ - ๒๐๗๔๐๘ - ๕

ประเภทที่ ๒ ทุนศึกษาสงเคราะห์ระดับมัธยมศึกษา เงินทุนจำนวน ๒,๐๐๐ บาท (สองพันบาทถ้วน) บัญชีเลขที่ ๑๖๑ - ๒๐๗๔๐๙ - ๓

ประเภทที่ ๓ ทุนศึกษาสงเคราะห์ระดับอาชีวศึกษา เงินทุนจำนวน ๒,๐๐๐ บาท (สองพันบาทถ้วน) บัญชีเลขที่ ๑๖๑ - ๒๐๗๔๑๐ - ๘

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๐๒,๐๐๐ บาท

(สามแสนสองพันบาทถ้วน)

งานเผยแผ่

พ.ศ. ๒๕๔๖ - มีการจัดกิจกรรมบวชเนกขัมมจาริณี เนื่องในวันแม่แห่งชาติ และในวันพ่อแห่งชาติ มีการแสดงธรรม-เทศนา - บรรยายธรรม, ทำวัตร - สวดมนต์ มีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งละ ๓๐๐ - ๕๐๐ คน อย่างต่อเนื่องตลอดจนถึงปัจจุบัน

- จัดบวชเนกขัมมจาริณีและเวียนเทียน เนื่องในวันวิสาขบูชา มีผู้มาประชุมทำพิธี พระภิกษุ - สามเณร ๑๐๐ รูป, ประชาชน ๑,๐๐๐ - ๑,๕๐๐ คน อย่างต่อเนื่องตลอดจนถึงปัจจุบัน
- จัดพิธีเวียนเทียน เนื่องในวันอัฐมีบูชา มีผู้มาประชุมทำพิธี พระภิกษุ - สามเณร ๑๐๐ รูป ประชาชน ๕๐๐ คน จนถึงปัจจุบัน
- จัดพิธีเวียนเทียน เนื่องในวันอาสาฬหบูชา มีผู้มาประชุมทำพิธี พระภิกษุ - สามเณร ๑๐๐ รูป ประชาชน ๕๐๐ คน จนถึงปัจจุบัน
- มีการอบรมพระภิกษุ - สามเณร หลังการทำวัตร และในวันพระปาฏิโมกข์ ครั้งละ ๓๐ นาที เป็นประจำ

- จัดกิจกรรม โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ในเขตชุมชน อย่างต่อเนื่องทุกปี มีผู้เข้ารับการบรรพชาในโครงการครั้งละ ๑๕๐ รูป
- มีอุบาสก - อุบาสิกา รักษาศีลอุโบสถประจำทุกวันธัมมัสวนะขึ้น - แรม ๘ ค่ำ ๑๔, ๑๕ ค่ำ ประมาณ ๒๐ คน จนถึงปัจจุบัน และมาทำบุญเป็นประจำที่วัด ประมาณ ๗๐๐ - ๑,๐๐๐ คน
- ให้การอบรมคุณธรรม - จริยธรรม ค่ายพุทธบุตรแก่เยาวชนทั่วไป เป็นประจำทุกปี ปีละ ๗ - ๘ ครั้ง จนถึงปัจจุบัน มีนักเรียนเข้ารับการอบรมค่ายพุทธบุตรครั้งละประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ คน
- จัดส่งพระภิกษุสงฆ์ของวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เข้าไปสอนศีลธรรมในโรงเรียนต่าง ๆ ในเขตบางเขนและสายไหม กรุงเทพมหานคร ตลอดทั้งปี
- ร่วมมือกับทางคณะสงฆ์เขตสายไหม และคณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร จัดขบวนแห่เทียนพรรษา เนื่องในวันอาสาฬหบูชา, วันเข้าพรรษา ประจำทุกปี
- มีผู้มาทำบุญเป็นประจำอยู่ที่วัด ประมาณ ๑๐๐ คนต่อวัน

งานสาธารณูปการ

พ.ศ. ๒๕๔๖ - สร้างกุฏิสงฆ์อเนกประสงค์ คอนกรีตเสริมเหล็ก ๓ ชั้น ๑ หลัง ยาว ๓๐ เมตร กว้าง ๑๕ เมตร รวมค่าก่อสร้างทั้งสิ้น ๔,๕๐๐,๐๐๐ บาท (สี่ล้านห้าแสนบาทถ้วน)

- สร้างกุฏิแม่ชีอเนกประสงค์ คอนกรีตเสริมเหล็ก ๒ ชั้น ๑ หลัง ยาว ๓๕ เมตร กว้าง ๑๕ เมตร รวมค่าก่อสร้างทั้งสิ้น ๓,๐๕๐,๐๐๐ บาท (สามล้านห้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๗ - สร้างกุฏิสงฆ์อเนกประสงค์ คอนกรีตเสริมเหล็ก ๓ ชั้น ๑ หลัง ยาว ๓๐ เมตร กว้าง ๑๕ เมตร รวมค่าก่อสร้างทั้งสิ้น ๓,๕๐๐,๐๐๐ บาท (สามล้านห้าแสนบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๘ - สร้างห้องน้ำ คอนกรีตเสริมเหล็ก ๑ หลัง ยาว ๓๐ เมตร กว้าง ๘ เมตร จำนวน ๒๖ ห้อง รวมค่าก่อสร้างทั้งสิ้น ๑,๐๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านหนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

- กำลังดำเนินการสร้างอาคารที่พักแม่ชีคอนกรีตเสริมเหล็ก ๒ ชั้น ๑ หลัง ขนาดยาว ๔๐ เมตร กว้าง

๑๕ เมตร ใช้งบประมาณไปแล้ว ๕,๐๘๐,๐๐๐ บาท (ห้าล้านแปดหมื่นบาทถ้วน)

รวมเป็นจำนวนเงิน ๑๗,๑๔๐,๐๐๐ บาท

(สิบเจ็ดล้านหนึ่งแสนสี่หมื่นบาท)

การปฏิสังขรณ์

พ.ศ. ๒๕๔๖ - ดำเนินการซ่อมแซมปรับปรุงพื้นที่ปลูกต้นไม้ บริเวณด้านหน้าอุโบสถ พร้อมทั้งจัดสถานที่จอดรถ พร้อมปลูกต้นไม้ เป็นจำนวนเงิน ๑,๒๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านสองแสนบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๗ - ดำเนินการซ่อมแซมหอระฆัง ในส่วนที่ชำรุดและทาสีใหม่ สิ้นค่าวัสดุ เป็นจำนวนเงิน ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน)

- ดำเนินการซ่อมแซม และทาสีอุโบสถ พร้อมทั้งตกแต่งประดับฝ้าเพดาน อุโบสถชั้น ๒ เป็นจำนวนเงิน ๘๕๐,๐๐๐ บาท (แปดแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ. ๒๕๔๘ - ดำเนินการปรับปรุง ซ่อมแซม ขยายกุฏิสงฆ์ - สำนักงานเลขานุการ สิ้นค่าวัสดุเป็นจำนวนเงิน ๒๕๐,๐๐๐ บาท (สองแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

- ดำเนินการปรับปรุงพื้นที่ด้านหน้าอาคารพระปริยัติธรรมให้สมบูรณ์ขึ้น สิ้นค่าปรับปรุงเป็นจำนวนเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท (สามแสนบาทถ้วน)

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๒,๖๕๐,๐๐๐ บาท

(สองล้านหกแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

งานสาธารณสงเคราะห์

พ.ศ. ๒๕๔๖ - ปัจจุบัน จัดมอบวัสดุ - อุปกรณ์ ให้แก่โรงเรียนต่างๆ ดังนี้

๑. โรงเรียนเพชราวุธวิทยา บางเขน กรุงเทพมหานคร

- โต๊ะหมู่บูชา หน้า ๙ พร้อมพระพุทธรูป เป็นราคา ๑๖,๕๐๐ บาท
- พรมปูห้องจริยศึกษา เป็นราคา ๙,๐๐๐ บาท
- ตู้เก็บเอกสารไม้สัก เป็นราคา ๗,๐๐๐ บาท

๒. โรงเรียนเปรมประชา เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร

- โต๊ะหมู่บูชา หน้า ๗ ไม้สักทอง พร้อมพระพุทธรูป เป็นราคา ๑๒,๐๐๐ บาท
- พรหมปูห้องจริยศึกษา เป็นราคา ๙,๐๐๐ บาท

๓. โรงเรียนบ้านหนองกระทุ่ม อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

- มอบทุนสร้างอาคารเรียน เป็นจำนวน ๓๐๐,๐๐๐ บาท
- พัดลมติดผนัง ๑๒ ตัว เป็นราคา ๑๕,๐๐๐ บาท
- โต๊ะหมู่บูชา หน้า ๗ พร้อมพระพุทธรูป เป็นราคา ๑๐,๐๐๐ บาท
- เครื่องทำน้ำเย็น ๑ เครื่อง เป็นราคา ๗,๐๐๐ บาท

๔. โรงเรียนบึงสามพันวิทยา อ.บึงสามพัน จ.เพชรบูรณ์
- พระพุทธรูปขนาดหน้าตัก ๓๙ นิ้ว เป็นราคา ๓๐,๐๐๐ บาท

๕. โรงเรียนท่าด้วงวิทยา อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์
- โต๊ะหมู่บูชา หน้า ๗ พร้อมพระพุทธรูป เป็นราคา ๗๐,๐๐๐ บาท

๖. โรงเรียนบ้านโนนสะเดา อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์
- แทงค์น้ำ ๒ ใบ เป็นราคา ๕,๐๐๐ บาท

๗. โรงเรียนบ้านสระเกศ อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์
- ตู้ทำน้ำเย็น พร้อมชุดรับแขกไม้มะค่า เป็นราคา ๑๒,๐๐๐ บาท

๘. โรงเรียนเพชรละครวิทยา อ.หนองไผ่ จ. เพชรบูรณ์
- ชุดรับแขกหลุยส์ เป็นราคา ๘๐,๐๐๐ บาท
- พระพุทธรูปปางสมาธิ ๑ องค์ เป็นราคา ๓๐,๐๐๐ บาท
- ชุดรับแขกหลุยส์พิเศษ ตั้งในห้องผู้อำนวยการ เป็นราคา ๑๐๕,๐๐๐ บาท

- โพเดี่ยม ๑ ตัว เป็นราคา ๘,๐๐๐ บาท
- โต๊ะหมู่บูชา ไม้สักจำนวน ๓ ชุด เป็นราคา ๖๐,๐๐๐ บาท
- ตู้พระไตรปิฎก พร้อมพระไตรปิฎก ๑ ชุด เป็นราคา ๔๕,๐๐๐ บาท
- พัดลมติดผนัง ๔ ตัว เป็นราคา ๔,๐๐๐ บาท
- พรมปูภายในห้องจริยศึกษา ๑ ผืน เป็นราคา ๗,๐๐๐ บาท

๙. สถานีอนามัยบ้านท่าเสา อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์
- เตียงผู้ป่วย พร้อมเก้าอี้ชุดรับแขกไม้มะค่า เป็นราคา ๓๐,๐๐๐ บาท
- แทงค์น้ำพร้อมอุปกรณ์ครบชุด เป็นราคา ๑๕,๐๐๐ บาท

๑๐. ชุมชนหมู่บ้านท่าเสา อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์
- แทงค์น้ำ ๒ ใบ เป็นราคา ๘,๐๐๐ บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๘๙๔,๕๐๐ บาท

(แปดแสนเก้าหมื่นสี่พันห้าร้อยบาทถ้วน)

งานพิเศษ

- ออกแบบการ จัดสร้างโต๊ะหมู่บูชาฝังมุกในแบบต่าง ๆ
- ออกแบบการ สร้างธรรมมาศน์เทศน์

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๒๕ - เป็นฐานานุกรมที่พระปลัด ใน **พระปราจีนมุนี** เจ้าคณะจังหวัดปราจีนบุรี

พ.ศ. ๒๕๒๙ - เป็นฐานานุกรมที่ **พระครูศัพทสุนทร** ใน **เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์** อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

พ.ศ. ๒๕๔๔ - ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ชั้นโท ในทินนามที่ **พระครูสุนทรกิจจารักษ์**

พ.ศ. ๒๕๔๙ - ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น **พระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชั้นเอก ในราชทินนามเดิม**

๙

ประวัติ
วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต ตั้งอยู่เลขที่ ๖๙ หมู่ ๖ ถ.รามอินทรา ก.ม. ๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีที่ดินตั้งวัดเนื้อที่ ๓๑ ไร่ พื้นที่ตั้งวัดเป็นที่ราบลุ่มแวดล้อมด้วยชุมชนหมู่บ้านมีถนนติดต่อเข้าถึงวัดได้สะดวก อาคารเสนาสนะ มีอุโบสถเอนกประสงค์ ๒ ชั้นกว้าง ๒๔ เมตร ยาว ๓๔ เมตร กุฏิสงฆ์ ๒๙ หลัง กุฏิกัมมัฏฐาน ๑๓ หลังส่วนมากเป็น อาคารครึ่งตึกครึ่งไม้ หอระฆัง อาคารเรียนปริยัติธรรม ๓ ชั้น ๑ หลัง ที่พักแม่ชีกุฏิ ๙ หลัง อาคาร ๒ ชั้น ๑ หลัง อาคารหอฉัน ๑ หลัง

สำหรับปูชนียวัตถุ มีพระประธานในอุโบสถนามว่า **"หลวงพ่อพุทธนิมิต"** ขนาดหน้าตักกว้าง ๔ ศอก ๑ คืบ ๙ นิ้ว อนุสาวรีย์ **พระครูภาวนาภิธาน (เส็ง ยสินฺธโร)** อดีตเจ้าอาวาส รูปยืนมีขนาดเท่าองค์จริง

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต ได้รับอนุญาตให้สร้างขึ้นเมื่อวันเสาร์ ที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ โดยมี **พันเอกปิ่น มุทุกันต์** เป็นอธิบดีกรมการศาสนาในขณะนั้น และได้เริ่มดำเนินการก่อสร้างเมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๑๒ ตรงกับวันพุธ ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๗

ปีระกา เอกศก จุลศักราช ๑๓๓๑ เวลา๑๙.๑๙ นาที โดยมี**สมเด็จพระวันรัต (ปุ่น ปุณณสิริมหาเถระ)** วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เป็นองค์ประธานเปิดป้ายและประทานนามวัด ซึ่งมี **นายสำเนียง -นางทองอ่อน ศิริพงษ์** พร้อมด้วยบุตรธิดา ได้บริจาคที่ดินเพื่อสร้างวัด ในครั้งแรก ๑๒ ไร่ ๒ งาน ๖๒ ตารางวา และทางวัดได้ซื้อเพิ่มเติมอีก ๑๗ ไร่ จาก **นายอาทร สังขะวัฒนะ** และ **นายอาทร สังขะวัฒนะ** ได้มีจิตศรัทธาร่วมถวายอีก ๒ ไร่ จึงรวมเป็นทั้งหมด ๓๑ ไร่

ต่อมาวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๑๒ **สมเด็จพระสังฆราช ฯ** วัดมกุฎกษัตริยาราม เสด็จมาเป็นประธานเททองหล่อ**พระประธาน (หลวงพ่อพุทธนิมิต)** และ **สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ (สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี)** ทรงเสด็จมาวางศิลาฤกษ์สร้างวัด กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศตั้งเป็นวัดโดยถูกต้องตามกฎหมาย เมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๑๓ โดยมี **นายสุกิจ นิมมานเหมินท์** เป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการในขณะนั้น ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๘๗ ตอนที่ ๔๖ โดยลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๑๓

วันเสาร์ที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๔ **สมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี** พระบรมราชินี ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๗ เสด็จในพิธีตอกเสาเข็มมหามงคลฤกษ์ ในการสร้างอุโบสถ

ชื่อวัด คำว่า **"ศิริพงษ์"** นั้น เป็นความประสงค์ของภรรยาและบุตรของนายสำเนียงเอง ส่วนคำว่า **"ธรรมนิมิต"** เป็นความประสงค์ของนายสำเนียง เพราะต้องการให้วัดนี้เป็นวัดปฏิบัติธรรมสมถะวิปัสสนาและศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม เนื่องจากนายสำเนียงเป็นผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว และได้บริจาคเงินให้วัดโดยจัดตั้งเป็นทุนนิธิไว้จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) เพื่อเก็บดอกผลบำรุงวัดต่อไป

วัดนี้ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๙ โดย**หม่อมราชวงศ์ คึกฤทธิ์ ปราโมทย์** นายกรัฐมนตรีสมัยนั้น เป็นผู้รับสนองพระบรมราชโองการ เขตวิสุงคามสีมา กว้าง ๔๐ เมตร ยาว ๘๐ เมตร ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๙๓ ลงวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๙ **พระครูสรวิชัย (เส็ง) ยสินฺธโร** หรือ**พระครูภาวนาภิธาน** (อดีตเจ้าอาวาสผู้ก่อตั้งวัด) ผู้ดำเนินการก่อสร้างวัดมาตั้งแต่ต้นถึงแก่มรณภาพ เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๙ ต่อมา**พระปลัดประพันธ์ ปภสฺสโร** หรือ**พระครูสุนทรกิจจารักษ์** เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน ได้รับเป็นภาระธุระในการพัฒนาวัดจนถึงปัจจุบัน ฯ

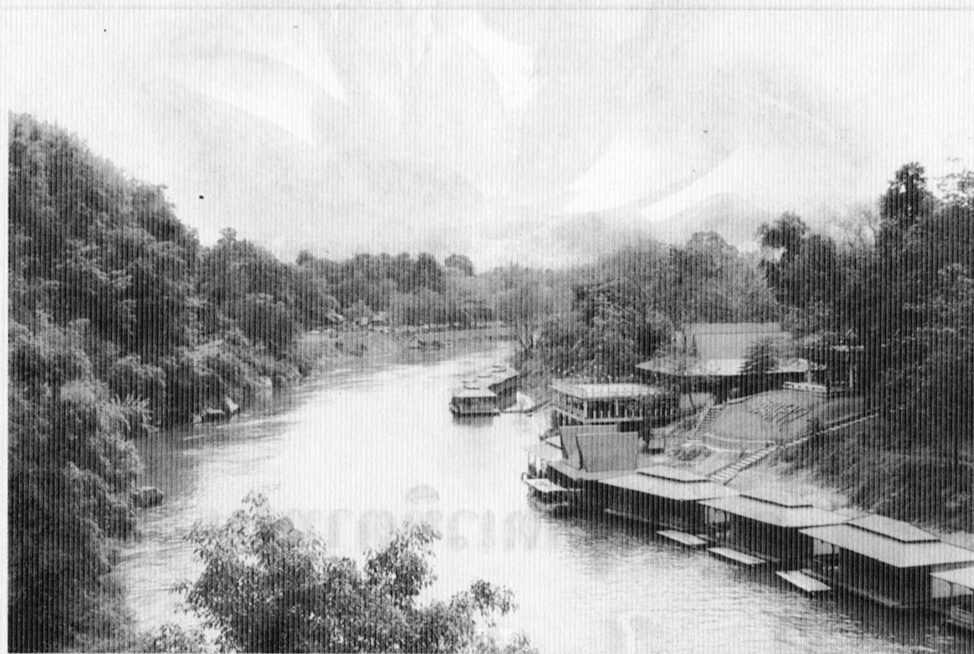




กตัญญูกตเวทิตาทาน

เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม





ถ้อยแถลง

๑

หนังสือเล่มนี้ เขียนขึ้นจากความเมตตา จริงใจ บริสุทธิ์ใจ แด่ผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกท่าน ด้วยการเปิดเผยสัจธรรมแห่งความเป็นจริงเท่านั้น ไม่มีอะไร เพราะเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก และธรรมแท้ย่อมเป็นอันเดียวกันทั้งหมด คือจุดหมายที่แท้จริงเพื่อความพ้นทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิงเท่านั้นเอง

การเขียนนี้ เกิดจาก "ใจ" จึงให้ชื่อหนังสือนี้ว่า "เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม" ขอเป็นเพื่อนกันด้วยใจ อันไม่มีตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่นต่อกันและกัน มีความอิสระสบายทั้งสองฝ่าย โดยไม่มีพันธะผูกมัดต่อกันและกันอีก ทั้งจะไม่เกิดปัญหาในเรื่องเพศวัยอีกด้วย ดังที่เป็นกันอยู่ทั่วไป

เป็นเพื่อนกันด้วย "ธาตุรู้-สู่-ธาตุรู้" "จิต-สู่-จิต" "ใจ-สู่-ใจ" ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องพบกันด้วยกายเสมอไป จึงจะเป็นเพื่อนกันได้ นั่นมันเป็นอุปาทาน หรือเป็นพิธีรีตองกันเกินไป ธรรมะเป็นเรื่องของใจ ขอเพียงให้ถึงกันด้วยใจ รู้จักกันด้วยใจ พบกันด้วยใจ ก็เหมือนได้พบกัน ได้รู้จักกันแล้ว จริงไหม แม้จะไม่เคยเห็นหน้าค่าตากันมาก่อนก็ตาม

การเขียนนี้ก็เขียนด้วยใจที่เป็นกลาง ๆ ไม่มีอคติดูดรั้งหรือผลักต้านใด ๆ ไม่มีตัวผู้ให้ ไม่เจาะจงผู้รับ สุดแท้แต่ใครจะรับจะทิ้งก็ตามใจ ไม่ดีใจหรือเสียใจใด ๆ เหมือนฝนที่ตกลงมา ใครจะใช้จะทิ้งจะชมจะด่า มันก็ไม่ว่าอะไร ทำหน้าที่ "ให้ ให้ ให้" "เมตตา เมตตา เมตตา" เท่านั้นเอง

อันพระไตรปิฎกอภิธรรมคืออะไร ไม่เคยรู้
ได้ยินเขาบอกว่า "เป็นครู...แห่งธรรม" หนา
แต่เหตุไฉน ได้ยินอยู่ทุกครา
นักปฏิบัติบรรพชิต มาถกเถียงกัน
อันนั้น "ผิด" อันนี้ "ถูก" ยุ่งไปหมด
ใครกำหนด "ถูกผิด" คิดเอาหนา
สัจธรรมแท้จริง "พระธรรมา"
ที่รู้ซึ้งใจเราว่า..."อันเดียวกัน"

ณ แห่งนี้คือที่พักใจ

ธรรมแท้ เป็นกลาง ๆ

ใครปล่อยวางได้ก็สบาย

ธรรมแท้ ไม่มีสู้ ไม่มีหนี

เพียงแต่ดู รู้ ตรงปัจจุบันนี้

แล้วก็ปล่อยไป เท่านั้นเอง

น้ำไม่ไหลขังไว้ย่อมเน่า ฉันใด

จิตที่รู้เรื่องอะไรแล้วไม่ยอมปล่อย

ย่อมทุกข์ ฉันนั้น

การอ่านหนังสือเล่มนี้
เพื่อที่จะให้ได้รับผลมากที่สุด
คือ
ค่อย ๆ อ่าน
ค่อย ๆ จับใจความ
ค่อย ๆ กรอง
ตามสภาพความเป็นจริง
จนเข้าใจจริง ๆ แล้ว
ธรรมก็จะเกิดขึ้นตรงนั้นทันที!

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง
คือ การเฝ้ารู้กาย รู้ใจ
ภายในของตนอยู่เสมอ
ในทุกอิริยาบถ
ทุกการกระทำ พูด คิด
ในขณะปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่
เสมอนั่นแหละ

๙

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิ
ให้เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบัน
ให้ได้ตลอดสายเท่านั้น
ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิ
ขึ้นมาเองในที่สุด
เพราะสมาธิคือ
ผลจาก
การเจริญสติ
ต่างหาก

๙

มหาสติ
จะเกิดขึ้นได้เฉพาะ
ผู้ที่เจริญสติอยู่กับปัจจุบันได้
ตลอดสายจริง ๆ
จนชำนาญแล้วเท่านั้น
(และสติที่เป็นปัจจุบันจริง ๆ
นั้นก็เกิดเร็วมาก
จะต้องเป็นสติอัตโนมัติ
อันเป็นธรรมชาติของ
ธาตุรู้จริง ๆ เท่านั้น ที่จะจับได้
ซึ่งผู้ทำถึงจุดของมัน
ย่อมจะรู้เอง)

สารบัญ



ใจ-ใจ-ใจ
(ธรรมะเป็นเรื่องของใจ)

๑

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

ปฏิบัติธรรม เพื่อให้ใจพ้นทุกข์ได้เท่านั้นเอง

ใจพ้นทุกข์นั้นเป็นอย่างไร

ใจพ้นทุกข์ คือการทำใจให้ได้ต่อการได้ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ จิตก็ไม่หลงยินดี ไม่หลงในสิ่งที่ได้ ในขณะเดียวกัน หากมีการสิ้นลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทา อันเรียกว่า โลกธรรม ๘ ใจก็ปกติ ไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวแม้แต่นิดเดียวต่อการสูญสิ้น

เมื่อใดยังทำใจไม่ได้ ก็ต้องทุกข์ใจอยู่ร่ำไป หากทำใจได้แล้วก็สบายใจ จริงไหม

ธรรมะแห่งพุทธะ ทั้งหมดอยู่ที่ความปล่อยวางของใจ ธรรมะแห่งพุทธะ เป็นเรื่องของใจ

หากกายไม่มีใจ เช่น ศพต่างๆ มันก็ทำอะไรไม่ได้ เคลื่อนไหวไม่ได้ แข็งเหมือนท่อนไม้ ใครจะฝังจะเผา จะทำอะไร มันก็ไม่ว่าอะไร ไม่ร้องว่าเจ็บว่าปวด ใช่ไหม เพราะมันคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเป็นรูป ร่างกายขณะหนึ่ง แต่พอมี "ใจ" มาอาศัยอยู่ในนั้น

มันก็เคลื่อนไหวได้ ทำอะไร ๆ ก็ได้ มันมีความเจ็บปวด สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ที่เป็นความรู้สึกเกิดขึ้นเรียกว่า **"ธาตุรู้"** และธาตุรู้นี้แหละ ที่เรียกว่า **"จิต"** ก็ได้ **"ใจ"** ก็ได้ ตัวนี้แหละที่เกิดสุขและทุกข์ มันเกิดที่นี่แหละ จริงไหม

เพราะกายแท้ ๆ ที่ไม่มีจิตใจอาศัยอยู่ เช่น ศพต่าง ๆ เป็นต้น ขณะนั้นมันไม่แสดงความทุกข์เจ็บปวดให้เห็นเลย ใช่ไหม จริงหรือไม่จริง

ทุกข์แท้ ๆ อยู่ตรงไหน เกิดตรงไหน
ทำไมมันถึงทุกข์
ค้นหาเอาเอง
ใจใครทุกข์ ก็หาที่ใจคนนั้น
ใจเราทุกข์ ก็หาที่ *"ใจเรา"* นั่นแหละ
จึงจะพ้นทุกข์ได้จริงในที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ไหน

๑

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ ด้วยการกำหนดสติ เฝ้าดูกายดูใจอยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยป่าเป็นส่วนประกอบในการทำความเพียร เพราะป่านั้นเงียบสงบ

ในความเงียบสงบ ก็จะมีความชุ่มเย็นอยู่ภายในนั้นเสมอ ป่าคือป่า ป่าตรัสรู้ไม่ได้

ชาวป่าชาวเขาที่เกิดในป่า อยู่ในป่า จนกระทั่งตายในป่าก็ไม่เห็นมีใครที่จะตรัสรู้ได้

ใจเท่านั้น ที่จะเป็นผู้ตรัสรู้ ธรรมะของพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของใจเท่านั้น

นักปฏิบัติส่วนมากยังไม่เข้าใจว่า ความสงบที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน บางครั้งมีโอกาสอยู่กับสถานที่สงบแล้ว ยังบอกว่าไม่สงบ โดยโทษสิ่งภายนอกว่า เพราะสภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ อันเป็นเสียงบ้าง บุคคลบ้าง สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง คือต้นเหตุของความไม่สงบ

จิตเกิดการผลักต้านปรากฏการณ์โดยไม่รู้เท่าทันจิตปรุงแต่งของตน จึงพยายามที่จะหนีไปให้ไกลจากสิ่งเหล่านั้น อยากไปอยู่ในป่าในเขาที่ไกล ๆ หรือในถ้ำที่เงียบสงบ ซึ่งปราศจากผู้คนและเสียงต่าง ๆ

ที่จะมารบกวนได้ พยายามแสวงหาความสงบจากสิ่งภายนอก โดยเข้าใจเอาเองว่า ความสงบและไม่สงบนั้น เกิดจากสิ่งภายนอกเท่านั้น

ดังนั้น จึงไม่สามารถที่จะพบความสงบที่แท้จริงได้สักที แม้จะพยายามหามานานแสนนาน ก็ยังหาไม่เจอ นั่นเพราะยังไม่เข้าใจและยังหาไม่ถูกจุดต่างหาก ขออธิบายว่า หากป่านอกถ้ำนอกจะสงบเงียบสักแค่ไหน แต่ป่าในถ้ำในคือจิตใจของท่าน ยังไม่ยอมเงียบสงบ ป่านอกถ้ำนอกก็หาจะเงียบสงบสำหรับท่านไม่

เพราะความสงบหรือไม่สงบที่แท้จริงนั้น เกิดจากข้างในคือจิตใจของท่านต่างหากที่เป็นต้นเหตุ หากจิตภายในไม่สงบทุกที่ก็ไม่สงบ หากที่นี่คือใจไม่สงบ จะอยู่ที่ไหน ๆ มันก็ไม่สงบ จริงไหม

เสียงต่าง ๆ และสิ่งต่าง ๆ ทางภายนอกนั้น มันเป็นธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง ซึ่งท่านห้ามมันมิให้เกิดได้หรือไม่ และท่านห้ามหูตัวเองมิให้รับเสียง ห้ามตาตัวเองมิให้เห็นรูปได้หรือไม่ เมื่อห้ามไม่ได้ทำไมท่านไม่ห้ามใจตัวเองล่ะ ด้วยการรับรู้แล้วปล่อยมันผ่านไปเสีย อย่าดูดรั้งหรือผลักต้าน

ดังนั้น ท่านจะต้องทำใจ ด้วยการ "รู้" แล้วปล่อยไปเท่านั้น ดังเช่น **ธรรมชาติของน้ำ คือน้ำที่ไม่ไหลขังไว้ ย่อมเน่าฉันใด จิตที่รู้เรื่องอะไรแล้วไม่ยอมปล่อย ย่อมทุกข์ ฉันนั้น** และธรรมแท้นั้นเป็นกลาง ๆ ใครปล่อยวางได้ก็สบาย

เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า เหตุเกิดแห่งความสงบ และไม่สงบนั้นอยู่ที่ใจ ก็จงแสวงหาป่าใจถ้ำใจให้พบเถิด ด้วยการมีสติจับรู้อยู่แต่ปัจจุบัน ภายในกายภายในใจตนเท่านั้น

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิ ให้เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาเองในที่สุด เพราะสมาธิคือผลจากการเจริญสติต่างหาก

ยกตัวอย่าง แม้แต่การนั่งสมาธิ กำหนดดูลมหายใจ ก็ต้องใช้สติ เฝ้าดู เฝ้ารู้ ลมที่เป็นปัจจุบันนั้นตลอดเวลา หากขาดสติตามดูตามรู้แล้ว สมาธิก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้อีกเช่นกัน เพราะเหตุไม่มีผลจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เหตุมีผลจึงมี **"สติ" จึงเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติเป็นมรรค สมาธิเป็นผล**

จงแสวงหาสติเถิด เพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ อันเป็นจิตหนึ่งจริง ๆ คือความสงบที่แท้จริง

เมื่อท่านพบสมาธิตัวแท้ ๆ หมายถึงพบป่าใจถ้ำใจได้แล้ว แม้จะอยู่ที่ไหน ๆ มันก็สงบหมด แม้จะอยู่กับที่ไม่สงบทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็สงบ แม้จะอยู่กับที่วุ่นทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็ไม่วุ่น แม้จะอยู่กับทุกข์ทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็ไม่ทุกข์ แม้จะอยู่กับความรีบร้อนทางภายนอก แต่ใจภายในมันก็ไม่ร้อน ปกติเย็นสบายตลอดเวลา ข้างนอกก็ทำไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น หากตรงนี้

ไม่มีอะไร หากตรงนี้ไม่ทุกข์ มันก็จบเท่านั้นเอง มันจึงเหลือแต่การกระทำที่บริสุทธิ์ อันเปี่ยมไปด้วยความเมตตาจริงใจบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

จงเข้าใจความเป็นจริงโดยถ่องแท้เถิด ด้วยการพิจารณาตามสภาพความเป็นจริง คือ **"โอปนยิโก"** จะเห็นว่าธรรมชาตินั้นสอนว่า...

จงพยายามทำใจให้เงียบสงบเหมือนป่า คือทำใจให้เป็นป่าใจ หรือการทำใจให้เป็นสมาธิ คือจิตสงบนั่นเอง และจะต้องทำใจให้สงบได้ในทุกที่ด้วย โดยไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก เมื่อใจเกิดเป็นสมาธิได้แล้ว คือพบจิตเงียบได้แล้ว ความเย็นสบายทั้งกายใจ ย่อมจะปรากฏขึ้นเอง ภายในนั้นตลอดเวลา เพราะมันเป็นผลของความเงียบ

จากนั้น ให้พิจารณาดูสภาพความแตกต่าง ระหว่างความเงียบสงบและความไม่สงบของจิตใจ ว่ามันแตกต่างกันอย่างไร เกิดจากอะไร เมื่อพบแล้ว ปัญญาตัวแท้ ๆ คือมรรคหรือทางพ้นทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เอง นั่นยังมิใช่ผลที่สมบูรณ์ มันเป็นผลของสมาธิขณะหนึ่งเท่านั้น อันเรียกว่า **"อริยมรรค"** คือพบทางแล้ว รู้ทางแล้ว สัมผัสบ้างแล้ว เท่านั้น ต้องไปทำผลอีก เพราะสมาธิก็ยังมิใช่ที่สุดแห่งธรรม

ดังเช่น นักมวยที่ฝึกซ้อมกระสอบทรายจนชำนาญ มันเป็นการชกฝ่ายเดียวโดยไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม ยังไม่เจอของจริง ผลนั้นจึงดูเหมือนจะเป็นผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตา

ทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นการลืมทุกข์หรือศิลาทับหญ้า ยังมิใช่การดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพอออกจากสมาธิเจอผัสสะก็เกิดทุกข์ได้อีก ของจริงต้องดับกันตรงผัสสะข้างนอก ทันทีที่กระทบก็จบลงแค่นั้น ทุกข์จะไม่สามารถเข้าถึงใจได้เลยจึงจะใช่

ดังนั้นผลแท้ ๆ จะพิสูจน์ได้ต่อเมื่อเจอผัสสะขณะลืมตา คือการอยู่กับชีวิตจริง ๆ หรือการขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบคู่ต่อสู้ทั้งนอกใน ในลีลาต่าง ๆ ที่โต้ตอบมาให้ได้ให้ทันจริง ๆ การชกในที่นี้มิใช่หมายถึงการต่อสู้ชกตีทางภายนอกกับใคร แต่หมายถึงสติปัญญาที่ต่อสู้ห้ำหั่นกับกิเลส คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเท่านั้น

และสมาธิตัวแท้ ๆ คือสมาธิธรรมชาติ หรือความปกติของจิต จิตนิ่งหรือจิตเงียบนั้นจะต้องมีอยู่ภายในจิตตลอดเวลา มีอยู่ในทุกอิริยาบถ ทั้งหลับตาลืมตาก็มีอยู่โดยมิใช่ต้องมานั่งหลับตาทำสมาธิขณะที่เจอผัสสะอีก

แต่มันกลับเป็นสมาธิตัวตื่นจริง ๆ ของธรรมชาติจากภายในที่มาทำเรา มารักษาเรา เมื่อก่อนเราทำสมาธิ แต่เดี๋ยวนี้สมาธิกลับมาทำเรา คือสมาธินั้นกลับมารักษาอยู่ตลอดเวลา

พอทำถึงจุดนี้แล้ว เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยสติปัญญานอกคือพระไตรลักษณ์ เข้าช่วยในการค้นคิดพิจารณาด้วย เพื่อให้เกิดปัญญาในการปล่อยวางอีกที คือปัญญาในปัญญา จนกระทั่งมันเกิดเป็น

ปัญญาภายในตัวแท้ ๆ ที่ปล่อยวางได้เอง อย่างอัตโนมัติ ทันทีที่รู้ ที่เจอผัสสะ ก็จบลงตรงนั้น โดยไม่ต้องกลับมานั่งทำปัญญา คือการค้นคิดพิจารณาอีกต่อไป จึงจะใช่ของจริง

ทุกข์แท้ ๆ จะดับได้สิ้น เพราะปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้น พอรู้ก็...อ๋อ พออ๋อก็หมดทันที ดังเช่น เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นความมืดก็จะหมดไปในทันที ทุกข์ก็เช่นกัน จะหมดได้สิ้นเชิงเพราะปัญญาเห็นแจ้งตัวเดียวเท่านั้น เพราะ **"แสงสว่างอื่นใดเสมอปัญญานั้นไม่มี"**

การปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิได้อย่างมั่นคง เห็นชัดเจนจนมั่นใจในตนจริง ๆ แล้ว ควรจะทดสอบตัวเองด้วยการอยู่กับทุกปรากฏการณ์ให้ได้ คืออยู่กับทุกสถานที่ ทุกบุคคล ทุกผัสสะ ทั้งที่ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ หยาบและละเอียด ในบ้าน ในเมือง ในป่าให้ได้ด้วย หากใช่จริงในทุกที จิตก็มิได้หวั่นไหวต่อดีชั่ว ชอบไม่ชอบหยาบหรือละเอียด บ้านหรือป่า มันจะไม่มีทั้งบ้านทั้งป่า เพราะมันรู้ว่าทุกที่เป็นสักแต่ว่าที่อยู่อาศัยเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเลยจริง ๆ

ชีวิตอยู่ได้เป็นได้ทุกอย่าง ทางกายภายนอก เป็นได้ทั้งป่าทั้งบ้านอย่างไรก็ได้ ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ดูดรั้งหรือผลักต้าน ส่วนทางใจภายในจะไม่มีไม่เป็นอะไรเลย อยู่กับทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์ ทางกายเป็นธรรมดาเน้นที่ใจเท่านั้นเป็นสำคัญ ข้างนอกเป็นเพียงลีลาธรรมเท่านั้น ไม่มีอะไร อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่มีกิเลส เพราะ**กิเลสคือเหตุแห่งทุกข์**

นั้น จะไม่สามารถย้อนกลับมาสู่ใจได้อีกเลย หากเหตุนั้นเคยดับไปแล้ว ด้วยปัญญาเห็นแจ้งในจิตตนจริงๆ ซึ่งตนเท่านั้นที่จะรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน อันเรียกว่าปัจจัตตัง ผู้อื่นไม่มีใครจะรู้ได้ดีเท่าตนรู้ตนเห็นตน เพราะธรรมแท้ๆ เป็นเรื่องของตนในที่สุด จิตจะมีแต่รู้ที่ปกติ รู้ที่ไม่มีไม่เป็นอะไร รู้ที่ไม่ทุกข์ รู้ที่อิสระสบาย รู้ที่ไม่ติดไม่ข้อง รู้ปล่อย รู้ปล่อย เท่านั้นเอง

ธรรมชาติของใจ มันชอบความอิสระ ไม่ชอบการบังคับ ทำอะไรจะต้องมีความเต็มใจในการทำเสียก่อน เมื่อเกิดความเต็มใจแล้ว ใจมันก็จะเต็ม คือเกิดกำลังใจ เกิดความมั่นใจ เกิดความภูมิใจ จนเอ่อล้นไปทั่วกายใจ แล้วมันก็จะทำงานนั้นโดยไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย และประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด

จงเข้าใจความเป็นจริง

๙

สมาธิหรือจิตสงบนั้น สามารถที่จะทำได้ ๒ อย่าง คือ ทั้งในอิริยาบถนิ่งและอิริยาบถเคลื่อนไหว และทำได้ในทุกท่าโดยไม่จำกัดท่าใด ๆ ด้วย เพราะใช้ใจทำ ใช้กายเป็นสถานที่ทำ คือใช้ใจจับดูกายเท่านั้น กายจะอยู่ท่าไหนก็ได้ เพียงแต่ให้พยายามสนใจดูตัวเองว่าปัจจุบันนี้เดี๋ยวนี้ขณะนี้ กายเรากำลังทำอะไรอยู่ ก็กำหนดย้ำความรู้สึกนั้นลงไปอีกทีว่า กำลังทำอะไรอยู่ **ข้อสำคัญ...ให้ย้ำความรู้สึกอีกครั้งซ้ำลงไป เรียกว่ารู้ในรู้ หรือสติสัมปชัญญะ ก็คือตัวนี้แหละ มันจะเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ตามปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ หรือให้ใจรู้กาย**

ให้สังเกตดูว่า ทุกเหตุการณ์ทำแล้วผลนั้นเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์ หรือเฉย ๆ มันมีอาการอย่างไรบ้าง ก็ให้รับรู้ดูไว้

เมื่อผลปรากฏให้รู้แล้ว เราควรจะนำเหตุการณ์นั้นมาทบทวนพิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงอีกทีว่าเหตุเกิดจากอะไร เมื่อมีเวลาว่างควรนั่งทบทวนพิจารณาดูอีกที

ขณะพิจารณา พยายามอย่าเข้าข้างตัวเองหรือผู้อื่น ให้วางใจเป็นกลางที่สุด ให้คิดพิจารณาด้วยความเป็นจริงว่า ที่เขาทำกับเราแล้วเราเกิดความรู้สึกเช่นนี้ สุขหรือทุกข์ เพราะเหตุใด หากเราไปทำ

เช่นนั้นกับผู้อื่นบ้าง เขาย่อมจะมีความรู้สึกเหมือนเราขณะนี้เช่นกัน ให้น้อมเข้ามาดูตน คือ โอปนยิโก อกเขาอกเรา

หากเป็นเหตุให้เกิดความสุข เราก็นำมาเป็นตัวอย่างเพื่อสอนใจตนเอง เอาตัวอย่างที่ดีของเขา น้อมเข้ามาสอนและทำตัวเองให้ดีขึ้นอีกที คือเอาดีมาต่อดี โอปนยิโก อีกเช่นกัน

ส่วนที่ไม่ดีนั้น อย่ารังเกียจผลักต้านเขา รู้เอาไว้เป็นบทเรียนสอนตนอีกที เพื่อป้องกันตัวเอง เตือนตัวเองไม่ให้ทำอย่างนั้น กลับเป็นส่วนดีไปหมด หากรู้จักเอาดี ก็เอามาสอนตนให้ทำตาม ไม่ดีก็เอามาสอนตนเองให้ระมัดระวังอย่าทำตาม จะเกิดทุกข์เกิดโทษเช่นนี้ นี่แหละคือพุทธมรรคา หมายถึงทางอันหมดจดแห่งมรรคธรรม เพราะมีจิตไม่หลงรักหลงชัง เป็นปกติเป็นกลางจริง ๆ หรือจะเรียกว่า **"มัชฌิมาปฏิปทา"** ทางสายกลางก็ได้

ให้ระวัง จิตอกุศล จิตผลักต้าน จิตทุกข์ ตัวนี้จะเกิดขึ้นด้วย คือหากเขาผิดพลาด ก็อย่าซ้ำเติมเขา รังเกียจเขา ดูถูกเหยียดหยามเขา ความผิดพลาดย่อมมีเป็นธรรมดาแก่คนทุกคน สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง ไม้ล้มข้ามได้ คนล้มอย่าข้าม

ควรให้โอกาสแก่เขาด้วย ไม่มีใครอยากทำชั่วหรอก หากรู้สภาวะสิ่งแวดล้อมอาจบีบบังคับเขา หรือเพราะความไม่รู้ ไม่เจตนา ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ได้ ทุกอย่างย่อมเป็นบทเรียน สอนให้รู้ ไม่มีใครรู้มาหมดจากในท้อง ก็มาเรียนรู้กับประสบการณ์ของชีวิตนี่แหละ

"**รู้**" แล้วก็ "**ทำ**" แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขไป ค่อยเป็นค่อยไปเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร หากเข้าไปรังเกียจเขา ตัวเราจิตเรานั่นแหละจะมีอาการเหมือนเผาตนเอง เพราะเกิดความไม่พอใจขึ้นในจิตตนก่อน จิตปรุงเอง มันจะเป็นทุกข์รุ่มร้อน เพราะความไม่ชอบใจอันเกิดจากตนทำตนเอง ไปยึดไปแบกเขาเอง เรื่องของเขาแต่เราไปเอาเข้ามาเป็นทุกข์เอง จริงหรือไม่ อย่าเที่ยวโทษใคร เรื่องในจิตไม่มีใครจะทำทุกข์ให้แก่ใครได้ นอกจากตัวเองเกิดอุปาทานของการมีตัวเราของเราเข้าไปรับเข้ามาเอง

หากเราไม่เก็บเข้ามา แล้วทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะเรื่องมันเกิดอยู่ข้างนอก แต่เรากลับเอามาทุกข์ข้างในใจเอง ใช่หรือไม่ ลองคิดดู อย่าพึ่งเชื่อ ให้ไปพิจารณาให้เห็นจริงก่อนแล้วค่อยเชื่อ

หลักที่กล่าวมานี้ คือ **แนวการฝึกสมาธิในอิริยาบถเคลื่อนไหว** หรือสมาธิในชีวิตประจำวัน สมาธิธรรมชาติ ธรรมดาก็ได้ เรียกว่าอะไรก็ได้ ไม่สำคัญต่อชื่อที่เรียก เพราะไม่ยึดรูปแบบ ไม่ยึดสถานที่ ใช้กายตนเองเป็นสถานที่ในการทำ ใช้ใจเป็นผู้ทำ ทำข้างในคือทำใจ ปล่อยข้างนอกคือปล่อยกายตามปกติตามธรรมชาติธรรมดาในชีวิตประจำวันของตน ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว จะอยู่ ณ สถานที่ใด จะอยู่ในรูปแบบไหน หมายถึงจะแต่งตัวอย่างไหนก็ไม่สำคัญ ไม่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ตามสบาย สำคัญตรงใจเท่านั้น แม้จะทำการงานอาชีพอะไร จะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ผู้ใหญ่ คนแก่หรือเด็ก คนชาติไหน ภาษาไหน หากเข้าใจหลักนี้ก็ทำได้หมด

เป็นทางอันอิสระจริง ๆ อีกทั้งไม่กำหนดเวลาใด ๆ ด้วย ทำเมื่อไหร่ก็ใช่เมื่อนั้น ไม่ทำก็ไม่ใช่ หมายถึงทำได้ทุกเวลาที่จิตอยากทำ ไม่จำกัดเวลาใด ๆ ทั้งสิ้น ทำได้ทุกเวลาทุกนาทีทุกชั่วโมง แม้ไม่รู้เวลาก็ทำได้ อยู่ที่ **ทำ** เท่านั้นแหละ

และการทำในแนวนี้ เป็นการปิดทองหลังพระ เพราะคนภายนอกดูไม่ออก นอกจากผู้เห็นธรรมด้วยกันเท่านั้นที่สัมผัสแล้วรู้ ผู้รู้ย่อมรู้ ผู้ไม่รู้ย่อมไม่รู้ เพราะมันเป็นรู้ของจิต คือธาตุรู้ มันจะรู้ของมันเอง หากทำถึงจุดของมันจริง ๆ ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นอย่างไร ให้ทำเท่านั้นแหละ ถึงเมื่อไหร่ ก็ถึงเมื่อนั้น เมื่อตนรู้จากภายในจิตตน ที่เป็น **"ปัจจัตตัง"** เท่านั้น

ใครก็รู้ของใครไม่ได้ เพราะมันเป็นรู้เฉพาะตน เมื่อตนเห็นตนรู้ตนได้จริง ๆ แล้ว พอเห็นเขาเป็นเช่นนี้ก็จะรู้และเข้าใจในทันที เช่น การกินอาหารแล้วอิ่ม ความอิ่มเป็นความรู้สึกเฉพาะตน เราจะบอกเท่าใดเขาก็ไม่สามารถจะเห็นได้รู้ได้ ต่อเมื่อเขากินและได้สัมผัสกับความรู้สึกว่าอาการอิ่มนั้นเป็นเช่นไร พอได้ยินคำว่า **"อิ่ม"** เท่านั้น เขาจะร้องอ๋อทันที เพราะเขาเคยสัมผัสมาแล้วนั่นเอง เช่นกันกับคำว่า ผู้รู้ย่อมรู้นั่นแหละ ไม่ต้องสงสัยว่ามันเป็นเช่นใด อยากรู้ก็ไปทำเท่านั้นก็จะรู้เอง มันเป็นรู้ที่บอกกันไม่ได้ รู้ที่ปราศจากเสียง เพราะ **"ของจริงนิ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ยังมิใช่ของจริง"** นั่นเป็นสื่อสมมติเท่านั้น

แต่การกินอาหารของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากันเสมอไป บางคนกินมากถึงอิ่ม บางคนกินน้อยก็อิ่มแล้ว การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน **ความรู้เห็นอันแยบคายของสติปัญญาต่อธรรมที่เกิดในแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน** บางคนต้องปฏิบัติลำบากหรือปฏิบัติมาก ๆ ถึงจะเห็นธรรม บางคนแค่สัมผัสหรือปฏิบัติธรรมดา ๆ ก็เห็นแล้ว สุดแท้แต่ธรรมชาติแห่งธาตุรู้ของใครของมันที่จะเป็นไปเอง แต่ผลอิ่มคือจิตที่ไม่ทุกข์นั้นเท่ากัน เหมือนกัน เสมอกัน จุดหมายเดียวกัน จึงไม่มีกฎเกณฑ์จำกัดเวลาเป็นกฎตายตัวได้ในเรื่องนี้

ส่วน...**สมาธิในอิริยาบถนิ่งหรืออิริยาบถเดียว** คือการที่เราอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ จะเป็น นั่ง ยืน นอน ก็ได้ แต่ส่วนมากโดยทั่วไปจะใช้วิธีนั่งเป็นหลักในการปฏิบัติ เช่น การนั่งหลับตานิ่งอยู่ในท่าเดียวนาน ๆ ไม่เคลื่อนไหวไปไหน ดังที่มีชื่อเรียกกันอยู่ทั่วไปว่า **"การนั่งสมาธิ"** ซึ่งจะใช้ความรู้สึกอันเรียกว่าสติหรือใจก็ได้ ตามแต่จะเรียก เพราะมันจะมารวมรู้อยู่ที่ใจอีกทีในที่สุด มาคอยเฝ้าสังเกตจับดูลมหายใจในร่างกายของตนว่า ขณะปัจจุบันนี้มันเป็นอย่างไร เข้าหรือออกก็ให้รู้ โดยใช้วิธีกำหนดชื่อย้ำความรู้สึกเอาไว้ เช่น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ หรือเข้าว่า **"พุท"** ออกว่า **"โธ"** ก็ได้ หากมีความรู้สึกชัดตรงหน้าท้อง พอหายใจเข้ารู้สึกว่าท้องมีอาการพองขึ้นก็กำหนดว่า **"พองหนอ ๆ"** พอหายใจออกท้องยุบลง ก็กำหนดตามรู้นั้นว่า **"ยุบหนอ ๆ"** จับตรงตาม **"รู้"** ไปเรื่อยอย่างนี้แหละ จนกว่าจิตมันตั้งมั่นและสงบนิ่งนั่นแหละ หรือจะกำหนดเป็น **"รูปนาม"**

ก็ได้ คือ ขณะหายใจเข้า กำหนด **"เข้า"** เป็นรูป **"รู้สึก"** เป็นนาม พอหายใจออก กำหนด **"ออก"** เป็นรูป **"รู้สึก"** เป็นนาม จะใช้ชื่ออะไรมากำหนดเรียกก็ได้ ไม่สำคัญ เพราะชื่อนั้นสำคัญไฉน

อย่ามัวเมาทะเลาะกันต่ออุบายวิธีกำหนดชื่อ ว่านั่นผิดนี่ถูกอยู่เลย เหมือนกันนั่นแหละ เพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากมักติดตัวนี้กันมาก ธรรมะแท้ ๆ ไม่มีถูกมีผิดหรอก มีแต่ **"รู้"** แล้ว **"ทำจริง ๆ"** เท่านั้นเอง มีแต่ทุกข์หรือไม่ทุกข์เท่านั้น หมายถึงทางใจที่เป็นผลของมัน

การที่ผู้ปฏิบัติมาทะเลาะกันเรื่องการกำหนดอุบายวิธีต่าง ๆ ว่านั่นผิดนี่ถูก เป็นเพราะเขายังไม่รู้ความจริง และยังทำไม่ถึงจุดอันเดียวกันนั่นเอง นี่คือจุดอันตรายที่ทำให้ผู้ที่สนใจ ผู้ที่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ ตัดสินใจไม่ถูก หมดโอกาสทำ เพราะไม่แน่ใจ ไม่รู้จะเอาอันไหนดี นี่ก็ว่านั่นผิด นั่นก็ว่านี่ผิด แล้ว **"ถูก"** มันอยู่ตรงไหน หาไม่เจอ วนอยู่นั่น ทั้งคนบอกและคนหา เสียเวลาเปล่า ๆ

สงสาร ผู้อยากปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ มากที่สุด ถูกปิดทางหมด ไม่มีทางเดินสำหรับเขาแม้แต่นิดเดียว จึงขอถือโอกาสเปิดทางให้กับทุก ๆ คน เลือกเอาเองด้วยการอธิบาย ณ ที่นี้ด้วย เพื่อความเมตตาจากใจจริง ต่อผู้ใฝ่ใจในธรรมทุก ๆ ท่าน

ขอทุกท่านอย่าเพิ่งเชื่อ โปรดนำไปพิจารณาให้เห็นจริงเสียก่อนจึงค่อยเชื่อ การได้ยินอะไรแล้วเชื่อทันทีหรือปฏิเสธทันทีนั้น คือจิตที่ไม่เป็นกลาง เป็นจิตยินดียินร้าย จิตดูดรั้งหรือผลักต้านเสียแล้ว

ความแตกต่างของการกำหนดชื่อ เปรียบเช่น ผู้ที่หัดว่ายน้ำใหม่ ๆ นั้น เขาย่อมจะต้องอาศัยเครื่องมือเพื่อช่วยในการประคองตัวก่อน คนโบราณนั้นใช้มะพร้าวแห้ง ๒ ลูก ผูกติดกันเป็นเครื่องมือช่วยในการหัดว่ายน้ำ คนสมัยนี้มักจะใช้ยางรถยนต์บ้าง ฟุตบอลบ้าง ห่วงยางบ้าง แผ่นไม้ใหญ่ ๆ บ้าง สุดแท้แต่จะใช้ ตอนเริ่มต้นหัดใหม่ ๆ เท่านั้นที่ใช้ เพราะยังทรงตัวไม่ได้ แต่พอนาน ๆ เข้าทรงตัวได้ ว่ายเป็น เกิดความชำนาญแล้ว พอลงน้ำได้ก็จะว่ายเองทันที ไม่เห็นเขาจะต้องใช้อะไรอีก

ดังนั้น เครื่องมือแต่ละอย่าง จึงเป็นเพียงเครื่องมือช่วยชั่วขณะที่ยังว่ายไม่เป็นเท่านั้น ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกตรงไหน ตามแต่เหตุปัจจัยของใครของมัน ถนัดใครถนัดมัน ขอให้หัดจริง ๆ เท่านั้นก็จะว่ายเป็นในที่สุด

หากมีเครื่องมือ คือรู้หลักแล้ว แต่ไม่ทำจริง ๆ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันจะเป็นเองย่อมไม่ได้ ต้องทำจึงจะเป็น การภาวนาก็เช่นกัน เข้าใจแล้ว รู้แล้ว ต้องนำไปหัดทำจริง ๆ ด้วย พอทำเป็นและชำนาญแล้วเข้าถึงใจแล้ว หมายถึงตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว การกำหนดชื่อภาวนามันก็ไม่เอา เหมือนกันกับเครื่องมือที่หัดว่ายน้ำนั่นแหละ พอว่ายเป็นแล้วไม่เห็นมีใครจะใช้จะเอามันอีก ทิ้งเครื่องมือหมด

ที่ทะเลาะกัน เพราะยังทำไม่ถึงจุดของมันต่างหาก ถ้าถึงจุดแล้วเหมือนกันหมด ไม่มีถูกไม่มีผิด เพราะ**ธรรมแท้ย่อมเป็นอันเดียวกันทั้งหมด** การกำหนดชื่อเป็นเพียงอุบายหลอกจิตที่ชอบวิ่ง

ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้นอกกายเรา ให้มารวมอยู่ภายในกายภายในใจเราเท่านั้นเอง เหมือนเด็ก หากมีของเล่นมันก็จะเล่นอยู่กับของเล่นไม่วิ่งซุกซนไปทางไหน การกำหนดชื่อ ก็เป็นเหมือนของเล่นที่ใช้หลอกจิต คือหลอกจิตที่ชอบวิ่งไปคิดถึงเรื่องอดีต อนาคต คนนั้น คนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้เข้ามารวมรู้อยู่ภายในใจภายในกายตน ให้มาจับรู้อยู่กับปัจจุบันให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

เพราะจิตที่ส่งออกไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ อันเป็นเรื่องในอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง จิตจะเกิดความคิดวิตกกังวลจนเป็นทุกข์เสมอ

หากจิตนั้นตั้งมั่น รู้อยู่ภายในกายในใจอันเป็นปัจจุบันที่รู้จริง ๆ แล้ว จิตจะเกิดความสงบ ปกติ โปร่ง ว่าง เบาสบาย พอกำลังสติมันเต็มรอบ มันจะเกิดปัญญาอันเป็นความรู้แจ้ง คือตื่นและอิสระเบิกบานในสิ่งที่รู้นั้นทันที มันจะเกิดปัญญาแห่งธาตุรู้ ที่จะรู้เหตุทุกข์แท้ ๆ นั้นเกิดตรงไหน เกิดจากอะไร ทำไมมันจึงเกิด แก้อย่างไร ควรจะทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้สิ้น มันจะบอกเองหมด จากภายในจิตใจของใครของมันอีกที มันจะเป็นทั้งผู้สอนผู้เรียนและผู้ตัดสินต่อผลนั้นทั้งหมด แปลกจริง ๆ เรียนเอง สอนเอง รู้เอง มันเป็นการรู้จากภายในสู่ภายนอก เป็นรู้จริงรู้แท้ ที่ได้พบเห็น ได้สัมผัสถึงจริง ๆ ด้วยการกระทำของตนเอง ธรรมแท้เป็นเรื่องตนเองต้องพึ่งตัวเองจริง ๆ ต่อการดับทุกข์ทางใจ ด้วยปัญญาจากใจภายในของตนเองจริง ๆ อันเกิดจากการกระทำที่ถึงจุดของมันเท่านั้น จึงจะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดับสนิทจริง ๆ ไม่มีส่วนเหลือ

มิใช่...รู้จากการอ่านการฟังผู้อื่นเข้ามา จากภายนอกเข้ามานั้น ยังมิใช่ของจริงที่จะดับทุกข์ตนได้ มันเป็นเพียงการคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น พอสะดุดอีกก็ทุกข์อีกไม่รู้สิ้น

สรุป...ข้อสำคัญ ธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง จะต้องออกมาจากภายในจิตใจของใครของมัน แล้วมาตรงกับข้อบัญญัติหรือพระธรรม หรือพระไตรปิฎก เท่านั้น จึงจะใช่

ซึ่งลีลาธรรมหรืออาการที่เกิดขึ้นนั้น ของใครของมัน กรรมใครกรรมมัน จริตใครจริตมัน ไม่เหมือนกันหมดทุกคน มันเป็นเรื่องของใครของมันจริง ๆ เราไม่จำเป็นต้องเหมือนเขา และเขาก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนเราทั้งหมดทุกการกระทำ

แต่แกนกลางที่เหมือนกันนั้นคือ ไม่ทุกข์ใจแม้แต่นิดเดียว ถ้าสมบูรณ์จริง ๆ ดับทุกข์ใจได้เท่ากัน เท่านั้นเอง **ไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไรในจิต เพราะความมีความเป็นย่อมเป็นทุกข์** หมายถึงจิต เป็นข้างนอกตามสมมติ แต่ไม่เป็นอะไร ภายในใจของตนแล้วอิสระสบายไม่ทุกข์ใจเท่านั้นเอง

ในที่สุด การฝึกสมาธินั้นควรฝึกให้ได้ในทุกท่า ใหม่ ๆ จะเอาท่าไหนก่อนก็ได้ตามถนัดตามสบาย ไม่มีผิด ไม่มีถูกอะไร ถนัดอย่างไหนก็เอาอย่างนั้น **สำคัญคือ "ดูจิตตน" ต่อการกระทำนั้น ๆ ว่าทำอย่างไรจิตสงบเร็ว สงบนาน เป็นใช่หมด ให้พยายามทำไปเรื่อย ๆ จนชำนาญ แล้วลองเปลี่ยนไปจับอิริยาบถ**

อื่นดูบ้าง หากเกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดความชำนาญแล้ว ลองเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ดูอีกที โดยพยายามให้จิตใจจับอยู่ภายในกายภายในใจ ให้ทันกับปัจจุบันที่เกิดเท่านั้นเอง นี่คือ "มรรคธรรม" หรือทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางดับทุกข์จริง ๆ

จุดเกิดของปัจจุบันนั้นไม่จำกัดเฉพาะจุดใดจุดหนึ่งตายตัว มันจะเกิดได้ทุกจุดตั้งแต่หัวถึงเท้า คือเกิดได้ในทุกส่วนของร่างกายของเราและภายในจิตใจของเรานี่แหละ รู้ตรงไหนก็กำหนดรู้ตรงนั้นเท่านั้นเอง ซึ่งมันจะไม่ตายตัวเสมอไป

หากไม่ออกนอกกายนอกใจตน ไปปรุงเป็นเราเป็นเขาแล้ว เป็นถูกต้องหมด ไม่ต้องลังเลสงสัยอะไร ให้ทำไปเรื่อย ๆ อย่าใจร้อน อย่าหวังผล อย่าท้อถอย ทำเท่านั้นก็ถึงเองในที่สุด ไม่มีขอบเขตเวลาในการปฏิบัติ ทำก็ถึง ไม่ทำก็ไม่ถึง ถึงเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น ซึ่งตนเองนั่นแหละจะรู้ก่อนใครหมด

อดีต... ฉันวิ่งหาความพ้นทุกข์ทางภายนอก ต่อมาฉันพบความพ้นทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจฉันเอง เมื่อฉันพบแล้ว มันจึงหยุดวิ่งหาอีกต่อไป อยู่อย่างปกติธรรมดา เท่านั้นเอง

คนส่วนมากมักจะพูดว่า...
เราปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย

หากบุคคลใดปฏิบัติธรรมแล้ว กลับทุกข์กังวลใจมากกว่าเดิม นั่นแสดงว่าเกิดการเข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรม ที่ภาษาธรรมเรียกว่า เกิด **มิจฉาทิฐิ** แล้วนั่นเอง

ขออธิบายว่า **การปฏิบัติธรรมนั้นมิใช่การปฏิบัติเพื่อได้อะไร มันเป็นไปเพื่อความออกจากทุกข์ใจต่างหาก เป็นเรื่องตนเห็นจิตตน ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า "ปัจจัตตัง"**

หมายถึง ปฏิบัติไป ๆ ตนจะเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง อารมณ์ยินดียินร้ายที่เคยมีอยู่ในจิตตนนั้น มันจะค่อย ๆ ลดลงไป ๆ ในขณะเดียวกันความทุกข์ใจก็จะค่อย ๆ น้อยลง ๆ ความเป็นอยู่ก็จะง่ายขึ้น ไม่ยึดมั่นเหมือนก่อน หากความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดลงมากเท่าไหร่ ทุกข์ก็จะลดลงมากเท่านั้น หมดเมื่อไหร่ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น

ธรรมแท้มีไม่มาก มี **"ทุกข์"** หรือ **"ไม่ทุกข์"** เท่านั้น นั่นหมายถึงใจเป็นสำคัญ รู้ก็ไม่ทุกข์ ไม่รู้ก็ทุกข์

การปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อความได้ความมีหรือความเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น จุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอย่างเดียวเท่านั้น ในที่สุดของการปฏิบัติธรรม คือ...

❦ **อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่เป็นทาสของกิเลส**
(เหมือนหมออยู่กับโรคได้โดยไม่ติดโรค)

❦ **อยู่กับทุกข์กายโดยไม่ทุกข์ใจ**

❦ **อยู่กับงานวุ่นโดยใจไม่วุ่น**

❦ **อยู่กับการรีบด้วยใจสบาย**

❦ **อยู่กับความสมหวังและความผิดหวังได้โดยใจไม่ทุกข์อีกต่อไป**

❦ **อยู่กับโลกได้ด้วยใจเป็นธรรม** กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่เท่านั้นเอง

❦ **อยู่กับหน้าที่โดยไม่ยึดหน้าที่** เพียงแต่จะทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด เท่าที่ตนจะทำได้ในขณะปัจจุบันนั้นเท่านั้นเอง ที่ทำไม่ได้ก็ปล่อยไป

จิตใจนั้นพร้อมที่จะทำหรือหยุดได้โดยไม่ทุกข์ใจ หมายถึง มีเมตตาและอุเบกขาเสมอกัน ทำก็ได้ หยุดก็ได้ อย่างไรก็ได้ไม่ทุกข์ใจเท่านั้น อิสระสบายจริง ๆ ในจิตตน

❦

จุดเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ไหน

๑

ผู้ใฝ่ธรรมทั้งเพศบรรพชิตและฆราวาส ส่วนมากมีศรัทธาในการตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอยู่ไม่น้อย และต่างก็มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมกันมากมาย แต่หลักแห่งการปฏิบัติจริง ๆ นั้น ยังไม่มี ยังจับไม่ได้ ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นทำกันตรงไหนอย่างไร จึงพยายามที่จะแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม แสวงหาความรู้จากตำรับตำราบ้าง แสวงหาในคัมภีร์พระไตรปิฎกบ้าง ด้วยเข้าใจว่า พระธรรมแท้ ๆ อยู่ ณ ที่นั่นในนั้น

ขออธิบายว่า นั่นเป็นธรรมภายนอก เป็นหลักเพื่อให้รู้ให้เข้าใจ ดังเช่น การรู้และเข้าใจในแผนที่เท่านั้น ยังมิใช่ของจริง หากท่านยังมิได้ลงมือเดินทางด้วยตนเองจริง ๆ แล้ว แผนที่หรือความรู้นั้น ก็ไม่สามารถจะนำท่านไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ ดังนั้น **ธรรมแท้ ๆ จะต้องเกิดขึ้นที่ตัวเรา อันเป็นธรรมภายใน** ต่างหาก หมายถึงจะต้องเริ่มต้นเดินทางด้วยตนเองจริง ๆ อีกที คือต้องกระทำที่ตนเองอีกที นั่นเอง

แล้วเราจะเริ่มต้นที่จุดไหนล่ะ จะทำอย่างไรล่ะ นี่คือปัญหาที่แท้จริงของนักปฏิบัติธรรมทุกท่านที่กำลังเป็นอยู่ เพราะเขาไม่รู้จะ

เริ่มต้นอย่างไร ควรจะทำอย่างไร หาจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติไม่เจอ ปฏิบัติแล้วเหมือนเป็นสิ่งยากยิ่ง จนเกินความสามารถของตนที่จะทำได้ เพราะทำเท่าใดก็ไม่ได้ผลสักที นั่นเป็นเพราะยังไม่เข้าใจหลักแห่งการปฏิบัติที่แท้จริงนั่นเอง จึงวนอยู่นั่น หาทางเดินไม่เจอ

หลักแท้ ๆ ของการปฏิบัติธรรม มีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ปัจจุบัน ทุกขณะของปัจจุบันที่รู้สึกตัว คือจุดเริ่มต้นทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้และเข้าใจก็คือจุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจ

เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว เราจะต้องมีความตั้งใจด้วย คือ ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริง ๆ ก็ต้องมีปัจจุบันแห่งการปฏิบัติอีก หมายถึงการกระทำ ขอให้เข้าใจว่า **ธรรมแท้ ๆ จะต้องมีสติรู้อยู่ภายในกายภายในใจตนเท่านั้น** จึงจะใช่ และ **"รู้"** นั้นจะต้องเป็นรู้ของปัจจุบันด้วย เช่น

ตื่นเช้าขึ้นมา พอรู้สึกตัวก็ให้เรามี **"สติ"** คือมีความรู้สึกตัวย้ำความรู้สึกลงไปอีกที ด้วยการรู้การกระทำที่เกิดขึ้นภายในกายภายในใจตน หรือการตามดูกายดูใจของตน สนใจดูการเคลื่อนไหวของกายว่า ปัจจุบันนั้นกายเกิดอะไรขึ้น มันเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์ มันทำอะไรก็ให้ตามดูตามรู้อาการอันเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวของมันไปเรื่อย ๆ เมื่อทำแล้วภายในจิตใจเกิดอาการอย่างไร ยินดี ยินร้าย ก็ให้รู้ทันปัจจุบันของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจตนด้วย ดู **"ใจ"** และ **"อารมณ์ของใจ"**

ที่เกิดขึ้นด้วย **"สติ"** จึงจะเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น หรือ **"พุทโธ"** ก็คือตัวนี้แหละ

พยายามจับปัจจุบันทั้งกายและใจให้ทันจริง ๆ คอยสังเกตดูว่าเหตุเกิดนั้นเกิดจากไหน จากกายสู่ใจ หรือจากใจสู่กาย มันสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างไร ทำไมมันจึงเป็นเช่นนี้ ก็ให้พยายามเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น และค้นคิดพิจารณาหาสาเหตุอันเป็นจุดเริ่มต้น คือเหตุที่แท้จริงของมันให้ได้ เพราะธรรมะเป็นเรื่องโอปนยิโก คือการรู้ตน เห็นตน ทำตน

การเฝ้ารู้กายรู้ใจภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำพูดคิดในขณะปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่เสมอ นั่นแหละ คือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง

หากรู้ภายนอกกายนอกใจของตนแล้ว ยังมิใช่ธรรมแท้ ๆ นั่นเป็นธรรมภายนอกอันเป็นธรรมสมมติอยู่ ธรรมแท้จะต้องอยู่ภายในเท่านั้น คือภายในใจของใครของมัน

หากรู้ธรรมภายใน อันเป็นเหตุแท้ ๆ ได้หมดได้จริงเมื่อไหร่ ก็สามารถรู้ธรรมภายนอก อันเป็น **"ผล"** ได้ด้วย เพราะธรรมภายในเป็นเหตุเป็นตัวจริง ส่วนธรรมภายนอกนั้นเปรียบเสมือน **"เงา"**

การวิ่งไล่จับเงา อันเป็นธรรมภายนอก แม้จะวิ่งไล่จับสักเท่าไหร่ก็ไม่สามารถจะจับได้อย่างแน่นอน หากจิตไม่รู้เท่าทัน เกิดหลงยึดก็จะเป็นอุปาทานได้อีกเช่นกัน ดังนั้นหากจับธรรมภายในอันเป็นตัวจริง

ได้แล้ว **"เงา"** อันเป็นธรรมภายนอกก็จะรู้เอง เพราะมันเป็นผลสะท้อนจากธรรมภายในที่เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง

ธรรมภายนอกก็เกิดจากธรรมภายในนี่แหละ ที่เป็นเหตุ เมื่อรู้ธรรมภายในใจตนได้แล้ว ก็จะรู้ธรรมภายนอกได้หมดเช่นกัน ที่เรียกว่า **"โลกะวิทู"** นั่นแหละ

๕

"คนรู้มีมาก ธาตุรู้มีน้อย"

๕

การปฏิบัติธรรมนั้น...ต้องใช้เวลา นานสักเท่าใด...จึงจะได้ผล

คนส่วนมากมักจะถามว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลาในการนั่งหลับตาภาวนานานสักเท่าไหร่ โดยเข้าใจเอาเองว่า การนั่งหลับตาได้นาน ๆ คือผลของการปฏิบัติธรรม หาใช่ไม่

การปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเรื่องของจิตใจ มิใช่กาลเวลา จะนั่งนานหรือไม่นาน นั่นมิใช่ผลที่จะนำมาเป็นเครื่องตัดสินได้ สำคัญอยู่ที่ว่า **ในการนั่งแต่ละครั้งนั้น จิตตนสงบไหม จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันได้จริงไหม** ต่างหาก

- บุคคลใด แม้จะนั่งได้นิดเดียว หรือนั่งได้นานก็ตาม แต่จิตสงบได้ตลอดสาย นั่นดีมาก
- บุคคลใด นั่งได้นาน ๆ แต่จิตสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง นั่นดีพอใช้
- บุคคลใด นั่งได้นาน ๆ แต่จิตไม่สงบเลย นั่นยังใช้ไม่ได้เลย

และมักจะมีคำถามต่อมาอีกว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลานานกี่ปีจึงจะได้ผล จึงจะสำเร็จ

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา เป็นอกาลิโก เหนือกาลเวลา ไม่มีกำหนดระยะเวลาเหมือนการเรียนของโรงเรียนในทางโลก ซึ่งจะต้องมีกำหนดเวลาว่าเรียนกี่ปีจบ

ขออธิบายว่า จุดหมายปลายทางคือระยะทางเดินนั้นยาวเท่ากันหมดทุกคน หมายถึงให้จิตนั้นออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ได้ ให้หมดสิ้น ใครพยายามละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้มากกว่า ได้บ่อยกว่า ก็อิสระก่อน

- ใครขยันเดินก็ถึงก่อน
- ใครเดินบ้าง หยุดบ้าง ก็ถึงช้า
- ใครไม่เดินก็ไม่ถึง

ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของตนเอง คือของใครของมันเท่านั้นเอง ที่จะเป็นเครื่องตัดสินกาลเวลา ว่าใครจะถึงจุดหมายปลายทางก่อนกัน

ซึ่งใครก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ชัด เท่ากับตนเองเป็นผู้รู้ ตนเองเห็นตนเอง ที่เรียกว่า **"ปัจจัตตัง"** คือบุคคลพึงรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตนเท่านั้น

ผู้ที่จะตัดสินได้อย่างแท้จริง คือธรรมที่ตนรู้ตนว่าหมดหรือไม่หมด ย่อมจริงและชัดที่สุด นี่คือ...**สัจธรรม**

สิทธิ์ใครก็สิทธิ์มัน รีบเร่งกันให้ไว ๆ ใคร ๆ มีสิทธิ์ได้ขอเพียงให้ดูดีดี ใครเพียรย่อมถึงก่อน ใครผัดผ่อนย่อมโศกี เพราะว่าชีวิตนี้มีรู้ที่ตายเมื่อไร

การอยู่กับ...ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญได้ นั่นเป็นเรื่องธรรมดา

การอยู่กับ...ความสิ้นลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ สิ้นสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทาได้อย่างปกติ นั่นคือธรรม

จงเข้าใจให้ถูกต้อง

๔

หลักของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้ทำสติ มิใช่ทำสมาธิ เพราะสมาธิคือผลที่เกิดจากการทำสติแล้วต่างหาก ตัวสตินั่นแหละคือมรรคหรือเหตุที่ควรทำ

เมื่อไม่ทำเหตุแล้วจะให้เกิดผลได้อย่างไร เพราะสมาธิคือผลเป็นปัจจัตตังที่รู้ได้เฉพาะตน ผู้ที่ไม่เคยสัมผัสยากนักที่จะเข้าใจได้

มันเป็นการเรียนข้ามขั้น จึงทำให้เกิดความวกวนลังเล สงสัยจนเข้าใจผิดคิดว่าสมาธิเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ทำแล้วไม่ได้ผลสักที

นั่นเป็นเพราะ หาทางเดินหรือวิธีทำหรือมรรคยังไม่ถูกนั่นเอง ทางที่จะเดินยังไม่มี ไม่รู้ แล้วจะให้ถึงจุดหมายได้อย่างไร จริงไหม

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า **จงทำสติ** คือมีความรู้สึกตัว **สัมปชัญญะ** คือรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายในกายภายในใจตนตั้งแต่หัวถึงเท้า หรือรู้กายรู้ใจตนก็ได้

และสติก็ไม่จำกัดสถานที่ตายตัวว่า จะต้องรู้อยู่แต่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายเท่านั้น "**สติตัวแท้ ๆ**" จะต้องเป็นสติตัว "**รู้ตื่น**" คือมันจะวิ่งได้รอบตัว ปัจจุบันเกิดตรงไหน สติรู้ตรงนั้นทันที หากเป็นตัวสติที่สมบูรณ์คือตัว "**มหาสติ**" จะเป็นเช่นนี้

มหาสติ จะเกิดขึ้นได้เฉพาะผู้ที่เจริญสติอยู่กับปัจจุบันได้ตลอดสายจริง ๆ จนชำนาญแล้วเท่านั้น และสติที่เป็นปัจจุบันจริง ๆ นั้นก็เกิดเร็วมาก จะต้องเป็นสติอัตโนมัติ อันเป็นธรรมชาติของธาตุรู้จริง ๆ เท่านั้นที่จะจับได้ ซึ่งผู้ทำถึงจุดของมันย่อมจะรู้เอง

- มหาสติเป็นผลของสติ มันมีอยู่ในนั้นพร้อมคืออยู่ในตัวสตินั่นแหละ
- มรรคแท้ ๆ หรือทางพ้นทุกข์ คือตัวสติตัวเดียวเท่านั้น เพราะสติคือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม

สรุปง่าย ๆ คือ

สติจับรู้อยู่กับปัจจุบัน ผลเป็นสมาธิ
สมาธิที่มีสติจับทันปัจจุบันอีก ผลเป็นมหาสติ
มหาสติรู้ทันในพระไตรลักษณ์ ผลเป็นปัญญา
ปัญญา มีสติรู้อยู่ในนั้น ผลเป็นวิสุทธิหรือวิมุติ

ไม่ต้องสงสัย **ให้ทำสติรู้อยู่กับปัจจุบันตัวเดียวเท่านั้น ทางและผลจะมีอยู่ในนั้นทั้งหมด**

ผู้ฝึกใหม่ ๆ ยังไม่มีความชำนาญ ควรใช้วิธีฝึกสตินิ่งหรือสติรู้อยู่ในอิริยาบถเดียวก่อน คือกำหนดจับอยู่ ณ จุด ๆ เดียวจนชัดและชำนาญ เพื่อให้รู้จักหน้าตาของสติตัวจริงเสียก่อน ว่ามันเป็นอย่างไร สตินั้นเป็นอย่างไร จับให้เป็นก่อน เช่น การนั่ง

กำหนดลมหายใจ เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้อยู่กับลมเข้าออก เข้ารู้ ออกรู้ สำคัญต้องจับลมได้ชัดทันปัจจุบันจริง ๆ รู้อาการเคลื่อนไหวของลมเสมอ

การกำหนดชื่อ **"พุทโธ"** หรืออะไรก็ตาม นั้นเป็นเพียงอุบายเท่านั้น จะใช้ก็ได้ไม่ใช้ก็ได้ ชื่ออะไรก็ได้ไม่เป็นปัญหาในการปฏิบัติ สำคัญตรง **"ตัวรู้"** เท่านั้น ต้องชัดทันปัจจุบันจริง ๆ จึงจะใช่ มีสติจับไปเรื่อย ๆ เท่านั้นแหละ **พอสติเต็มรอบ สมาธิก็จะเกิดเป็นผลขึ้นมาเอง หากยังไม่เต็มรอบมันก็ยังไม่เกิด**

สมาธินั้นเป็นอย่างไร สมาธิคืออาการเบากาย เบาใจ เย็นสบาย จิตเงียบสงบ ตั้งมั่น ไม่ส่งออกอดีตหรืออนาคต รู้อยู่เฉพาะตนบุคคลใดทำถึงย่อมรู้เองว่ามันเป็นอย่างไร

จะจับเสียงทางหูให้เกิดเป็นสมาธิก็ได้ คือให้จับฟังเสียงในแต่ละเสียงที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเท่านั้น พอได้ยินว่า เสียงอะไร ก็กำหนดรู้ตามเสียงนั้น แค่ **"รู้"** ก็พอ แล้วปล่อยไป กำหนดไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แหละ คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น พอรู้ ก็กำหนด **รู้** แล้วปล่อยไป ยังไม่ต้องพิจารณาอะไร ชัดเสียงไหนก็จับรู้เสียงนั้น แม้จะมีหลายเสียงเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็จับเสียงที่ชัดที่สุดเท่านั้นแหละ ที่จับไม่ได้ไม่ทันก็ปล่อยผ่านไป คอยจับแต่เสียงที่กำลังจะเกิดขึ้น **"ในขณะนี้"** เท่านั้น พอจับทันปัจจุบันตลอดสาย สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเองเช่นกัน เพราะมันเป็นอารมณ์ปัจจุบันแล้วนั่นเอง

เดินจงกรมก็เช่นกัน จับรู้ตรงเท้ากระทบก็ได้ ตรงเท้าเคลื่อนไหวก็ได้ จับอยู่แต่ที่เท้าตลอดเวลา มันกำลังเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ ให้รู้เท้าเท่านั้น จนสติรู้เต็มรอบอยู่กับปัจจุบันที่เกิด สมาธิก็จะเกิดขึ้นที่ใจเอง แล้วขยายออกมาที่กายด้วยในที่สุด

อิริยาบถยืนก็เช่นกัน รู้สึกตัวว่ากำลังยืนอยู่ น้อมความรู้สึกเข้ามาจับดูที่กายตน จนเห็นรูปยืนของตนชัดถึงใจจริง ๆ ก็กำหนดตาม **"รู้"** นั้น ประคองตัวรู้นั้นไปเรื่อย ๆ ให้นาน ๆ ทำใจให้สบาย พอจิตสงบ ใจตั้งมั่นได้เมื่อไหร่ สมาธิก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เมื่อทำถึงจุดของมันจริง ๆ นั่นแหละ นี่คือ **การกำหนดสติในอิริยาบถเดียว หรืออิริยาบถนิ่ง (สตินิ่ง)**

ผู้ฝึกใหม่ควรจะจับสติอย่างใดอย่างหนึ่ง ท่าใดท่าหนึ่งให้ชัดได้จริง ๆ เสียก่อน หากจับได้ชัดจริง ๆ จนเกิดความชำนาญแล้ว จงปล่อยมันไปรอบตัว รู้ตรงไหนก็จับตรงนั้นทันที กำหนดรู้ แล้วก็ปล่อยไป มันจะวิ่งไปที่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ วนเวียนอยู่ภายในกายในใจนั้นแหละ ไม่มีจุดตายตัว

สมาธิตื่นจะต้องเป็นตัว **"มหาสติ"** เท่านั้นที่จะทำได้ ที่จะจับมันได้ไล่มันทัน เพราะมันเป็นสติอัตโนมัติตามธรรมชาติของธาตุรู้แล้วจริง ๆ หากจับเป็นสนุกมาก มันมิใช่เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ หากผู้ใดเพียรจริง ทำจริง ก็จะพบจริง **ธรรมะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไปทำเอง ธรรมใดก็ไม่ได้ผล เมื่อตนไม่นำไปทำตน** ที่ทำแล้วไม่เห็นผลเพราะยังไม่เข้าใจ ยังมิได้ทำจริง หรือทำเหตุยังไม่พร้อม ผลจึงไม่เกิด

เหตุมีผลถึงมี เหตุไม่มีผลก็ไม่มีเท่านั้นเอง มิใช่ยากและก็มิใช่ง่าย อยู่ที่...**ทำ** เท่านั้นเอง ใครทำใครก็รู้ ใครไม่ทำมันก็ไม่รู้ อย่าพูดว่า มันยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ นั่นมันขาดความอดทน (ขันติ) และความเพียรต่างหาก **ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น**

แปลกแต่จริง

ทางโลก ผู้ใดยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลาง ก็จะกลายเป็นเป้าให้ลูกกระสุนยิงถูกอย่างจัง

ทางธรรม จิตใดยืนอยู่ตรงกลาง จิตนั้นจะไม่ถูกลูกกระสุนเลย มันรอดได้เพราะจิตยืนอยู่ตรงกลางเท่านั้น แปลกไหม

ทางโลก เครื่องจักรต่าง ๆ เมื่อใช้เกียร์ว่าง มันจะหยุดทำงานทันที

ทางธรรม ขณะใดที่ใช้จิตว่างทำงาน งานนั้นจะมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

๔

จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมนั้น เพียงเพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทันสภาพความจริงแท้ของอุปาทาน ในความหลงยึดถือรูปร่างกายและสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ อันเป็นธาตุ ๔ ว่าเป็นตัวเราของเรา ออกให้หมดสิ้นเท่านั้นเอง

มิใช่เพื่อความมีความเป็นใด ๆ ทั้งสิ้น ผลคือเพื่อความไม่ทุกข์ทางใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง เพราะการมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เช่น สิ่งของผู้อื่นหาย ใจเราเฉย ๆ แต่พอของเราหาย ใจเราจะเกิดทุกข์ขึ้นทันที จริงไหม เพราะมี "ของเรา" เกิดขึ้นนั่นเอง

ข้าพเจ้าได้ยินผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน พูดถึงจุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมว่า เพื่อความเป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันตา

จิตข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า ใครหนอที่จะมาเป็นผู้ตัดสินแต่งตั้งตำแหน่งนั้นให้ได้ มิใช่เหมือนการแต่งตั้งผู้ว่า นายอำเภอ ยศนั้นยศนี้นี่ ซึ่งตำแหน่งเหล่านั้นจะต้องมีผู้แต่งตั้งให้ แล้วตำแหน่งความเป็นพระโสดา สกิทาคา อนาคา และอรหันตาล่ะ ใครจะเป็น

ผู้ตัดสินเป็นผู้แต่งตั้งให้ได้ และเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัดล่ะ เพราะความมีความเป็นยังมิใช่จุดหมายแห่งธรรม

ธรรมแท้ ๆ เป็นไปเพื่อออกจากอุปาทานของความมีความเป็นให้หมดสิ้นต่างหาก ชื่อเหล่านั้นจึงเป็นเพียงชื่ออาการของจิต ในแต่ละขณะที่รู้เห็นตัวเองว่า จิตเบาบางจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้มากน้อยแค่ไหน มันเป็นเพียงชื่ออาการของจิตที่มีความทุกข์น้อยลง ๆ จนกระทั่งไม่ทุกข์เลยต่างหาก

คำว่า **"อรหันต์"** จากบทสวดมนต์แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส มิได้แปลว่า ความเป็นอะไรทั้งสิ้น และคำว่า กิเลส ก็แปลว่า เหตุแห่งทุกข์

สรุปแล้ว คำว่า อรหันต์ คือผู้ห่างไกลจากเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเหตุทุกข์ไม่มี ผลทุกข์ย่อมไม่มี (หมายถึงใจ)

ดังนั้น จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ใจให้หมดสิ้นเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารอันไม่เที่ยงนั่นเอง

ทำไม
วิธีปฏิบัติธรรมจึงมีมากมาย

๑

ทำไม การปฏิบัติธรรมหรือวิธีปฏิบัติธรรม จึงมีมากมายหลายอย่างแตกต่างกันออกไป แล้วจะดูจะเลือกได้อย่างไร ว่าควรปฏิบัติแบบไหน วิธีไหน

ขออธิบายว่า วิธีการปฏิบัตินั้น เปรียบเสมือนกับทางที่ใช้ในการเดินเท่านั้น

ในทางโลก การเดินทางนั้นมีวิธีเดินได้หลายอย่าง เช่น ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือ เดินด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งใครจะสะดวกสบาย ถนัดที่จะเดินทางแบบไหน ก็มีสิทธิ์เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ ในทางธรรมก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระเสรี ตามถนัด ตามจริตนิสัย ตามความพอดีของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้จะรับได้ด้วยตนเอง คือ ปัจจัตตัง ที่รู้ว่าตนพอดีแค่ไหนเท่านั้น

เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลนั้น ไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน แนวการปฏิบัติจึงต้องแตกต่างกันไปบ้างเป็นธรรมดา ดังนั้นความแตกต่างของวิธีการปฏิบัติ จึงมิใช่ความผิดหรือถูก สูงหรือต่ำ ดีหรือ

ไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง เคร่งหรือไม่เคร่ง แต่ **ธรรมแท้ๆ คือความปกติพอดีของใจ ธรรมแท้ๆ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความถูกผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ๆ คือความเป็นกลางๆ เท่านั้น** ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ไม่หลงยึดถือ หรือผลักต้านวิธีในการปฏิบัติอยู่อีกต่อไป

อาจจะเปรียบได้ดังเช่น การชอบรสของอาหาร ทุกคนย่อมมีธรรมชาติในรสชอบไม่เหมือนกัน บางคนชอบรสเค็ม บางคนชอบรสหวาน บางคนชอบรสเปรี้ยว บางคนชอบรสเผ็ด บางคนชอบรสจืดๆ แตกต่างกันออกไป ฉันใดก็ฉันนั้น

การชอบรสเป็นความพอดี เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคล ที่มีสิทธิ์จะเลือกได้ ไม่ผิดอะไร ใครชอบรสไหน ถนัดอย่างไหน ก็เลือกเอาตามสบาย ไม่มีการห้ามหรือบังคับที่จะเป็นกฎตายตัวได้

สำคัญแต่เพียงว่า ชอบแล้วทานจริงหรือไม่ แค่ไหน อย่างไร ใครทานจริงก็อิ่มจริง ใครไม่ทานก็ไม่อิ่ม อยู่ที่การทานอีกที หมายถึงการกระทำนั่นเอง คือ รู้แล้วทำจริงแค่ไหน

ธรรมะจะเน้นลงตรงการกระทำ คือต้องกระทำที่ตนเองอีกทีด้วย จึงจะรู้ผล

เมื่อข้าพเจ้ามั่นใจในปัจจัตตังที่ชัดกับตนเองจริงๆ แล้ว จึงขอยืนยันและเปิดเผยความจริงของการปฏิบัติ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกๆ ท่านว่า ทางนั้นมีอยู่ โอกาสก็มีอยู่ สำหรับทุกๆ คน

แม้ผู้ที่มีภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ดี ผู้ที่มีภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานต่าง ๆ ก็ดี อันจะหาเวลาปลีกไปตามวัด หรือไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ ก็อย่าได้คิดน้อยอกน้อยใจเสียอกเสียใจ หรือคิดท้อแท้ใจจนหมดกำลังใจว่า เรานี้ช่างเป็นผู้มีบุญน้อย มีวาสนาน้อย ช่างมีเวรมีกรรมมากเสียจริง ๆ คนอื่นเขาไปกันได้ เรากลับไปไม่ได้ ชาตินี้คงไม่มีโอกาสไปได้เช่นคนอื่นเขา เป็นต้น

นั่นคือการเข้าใจผิด อันจะเป็นการปิดทางหรือปิดโอกาสของตัวเองไปโดยไม่รู้ตัว น่าเสียดายจริง ๆ หากจะคิดเช่นนั้น ขออธิบายว่าธรรมแห่งความหลุดพ้นมิได้อยู่ที่ภายนอก มิได้อยู่ที่นั่นที่นี่ หรืออยู่ที่ผู้นั้นผู้นี้

แต่ **ธรรมแท้แห่งความหลุดพ้นนั้น อยู่ที่ภายในกายในใจของทุกคน ที่ตนเองเห็นตนเองจริง ๆ** ว่าขณะนี้จิตตนมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มากหรือน้อย หรือไม่มีเลย ในการกระทำในแต่ละขณะ ๆ แล้ว ผลในแต่ละขณะ ๆ นั้นเป็นอย่างไร จะทำอย่างไรจึงจะละความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มีอยู่ในจิตตนที่ตนมี ที่ตนรู้อยู่ ให้ออกไปจากใจตนให้หมดสิ้นได้ต่างหาก ธรรมแท้ ๆ ปฏิบัติอย่างนี้ ส่วนข้างนอกนั้น เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้นเอง

ขอยืนยันว่า โอกาสนั้นมีอยู่สำหรับทุกคน เพียงแต่ว่าเราไม่เข้าใจ เราไม่รู้วิธีการปฏิบัติ และความเป็นจริงของการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร ควรทำอย่างไรเท่านั้นเอง วิธีนั้นมีอยู่ หากเราเข้าใจและพยายามทำตัวเองอยู่เสมอ ฝึกฝนตัวเอง บังคับตัวเองแต่เนิ่นๆ การปฏิบัติคือการบังคับตัวเองให้ได้ ในทุกเรื่องของจิตโลภ โกรธ หลง ที่เรารู้เราเท่านั้นเอง พยายามทำไปเรื่อยๆ พอเหตุปัจจัยพร้อม ทุกอย่างจะเป็นไปเอง โดยวิถีแห่งธรรมชาติซึ่งมันมีอยู่ตลอดเวลา

ทางมีอยู่เสมอ สำคัญผู้เดินจะเดินจริงแค่ไหน หมายถึง จะตามใจ จะเข้าข้างกิเลสตนหรือไม่เท่านั้นเอง เพราะผู้เขียนโชคดีได้พบด้วยตนเองโดยไม่รู้ตัวต่อวิธีทำนั้น จึงยินดีเปิดเผย และยืนยันในสัจธรรมนั้นว่า ทุกๆ คนมีโอกาสทำได้ ไม่เลือกเพศ วัย ชาติ ชั้นวรรณะ หรือสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะ**การปฏิบัติที่แท้จริงนั้น เอากายตนเป็นสถานที่ทำ เอาใจตนเป็นผู้ทำเท่านั้น** ขอให้เข้าใจจริงและทำจริงๆ เท่านั้น ก็จะเห็นผลจริง เพราะผลนั้นรู้ได้ด้วยตนเอง ทางภาษาธรรมเรียกว่า **"ปัจจัตตัง"** ขอให้รู้แล้วทำจริงเท่านั้น จึงจะเห็นผลจริง หากรู้แล้วยังไม่ยอมทำจริงก็เท่ากับยังไม่รู้ แม้จะรู้มากแค่ไหนก็ตาม หากยังไม่ทำก็เท่ากับยังไม่รู้ แล้วผลนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จริงไหม เพราะรู้แท้เป็นเรื่องรู้จากภายในใจเท่านั้น

สำหรับผู้ที่มีโอกาสบวชก็ดี ผู้ที่มีโอกาสหรือมีเวลาปลีกไปตามวัด ตามถ้ำ ตามป่า ตามเขาก็ดี นับว่าเป็นโอกาสอันดีของท่านแล้ว ขออนุโมทนา

แต่หากท่านไม่เข้าใจจุดหมายและหลักอันแท้จริงของการปฏิบัติธรรม และมิได้ตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงแล้ว โอกาสเช่นนั้นก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดกับท่านไม่ เพราะธรรมแท้มิใช่เป็นเรื่องของสถานที่ แต่เป็นเรื่องของจิตใจที่อยู่ภายในใจตนต่างหาก

ดังนั้น ท่านจะต้องเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติด้วยว่าปฏิบัติเพื่ออะไร ควรปฏิบัติอย่างไร และผลของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้สังเกตได้ง่าย ๆ ว่า ขณะปัจจุบันนี้ เรามีความทุกข์ทางใจมากขึ้นกว่าเดิม หรือทุกข์น้อยกว่าเดิม ก็ให้นำมาเทียบกับอดีตของตนดู

สมมติว่า อดีต เราเป็นคนโกรธง่าย และทนต่อการถูกเบียดเบียนไม่ค่อยได้ จิตจะเป็นทุกข์อยู่เสมอ ขณะนี้เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมแล้ว ความโกรธค่อยเบาบางไปหรือไม่ และเราสามารถทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้หรือไม่ เช่น หากถูกเบียดเบียน จิตยอมได้ไหม จิตเกิดความอาฆาต พยาบาทไหม จิตอภัยได้หรือไม่ ต่อความผิดพลาดของผู้อื่นที่ทำกับตน

จิตมีความยึดถือในความมีตัวเราของเรามากน้อยเพียงใด ถ้ามีน้อยทุกข์ก็น้อย ถ้ามีมากทุกข์ก็มากก็นาน ให้สังเกตดูง่าย ๆ ว่าทุกข์

มากหรือน้อย หากปฏิบัติถูกหลักวิธี ทุกข์จะน้อยลงๆ จนกระทั่งไม่ทุกข์เลยในจิต ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม จิตก็ยังปกติ รู้อยู่เห็นอยู่ แต่ไม่ทุกข์ใจต่อสิ่งนั้นเท่านั่นเอง ขอให้รู้ไว้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้น จุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง ในที่สุดไม่มีอะไร

สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เป็นผลทางใจ เกิดจาก "เจตนา" เป็นสำคัญ คือ เจตนาดี สุขใจ เจตนาไม่ดี ทุกข์ใจ เจตนาบริสุทธิ์ จะไม่ทุกข์ใจเลย

ดีก็ไม่จริง ชั่วก็ไม่จริง
จริงคือ ไม่ดีไม่ชั่ว

อย่าเข้าใจผิด

๕

คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องไปทำที่วัด ที่สำนักต่าง ๆ จะต้องทิ้งบ้าน ทิ้งหน้าที่การงานให้หมดก่อน หรือต้องบวชเสียก่อนถึงจะทำได้ โดยเข้าใจหรืออ้างว่า เรายังมีภาระรับผิดชอบมาก ยังไปไม่ได้ ติดนั่นติดนี่ต่าง ๆ นานา สุดแท้แต่เหตุผลภาระ ของใครของมัน

ในบางบุคคลเกิดท้อแท้ใจ จนกระทั่งคิดว่าเรานี้เป็นคนบุญน้อยวาสนาน้อยบารมีน้อย จึงไม่มีโอกาสเหมือนผู้อื่นเขา เพราะผู้อื่นนั้นโชคดีมีโอกาสมากกว่าเราที่ไปได้ เราหมดโอกาสในชาตินี้ (คิดปิดทางตัวเองเสียก่อน)

แท้จริงนั้น โอกาสย่อมมีอยู่ตลอดเวลา สำหรับทุกคน ทุกเพศทุกวัย ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพียงแต่ว่าเราไม่เข้าใจความจริงแท้เท่านั้นเองว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ความจริงแท้เราใช้ใจเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกายเรานี้แหละเป็นสถานที่ในการทำ สำนักวัดวาอาราม ป่า เขา การบวช ฯลฯ นั้นเป็นเพียงส่วนประกอบช่วยในขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เหมือนต้นกล้าที่เพาะใหม่ ย่อมอาศัยที่กำบังเพื่อหลบแดดหลบฝนชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น คือการที่เราได้อยู่กับสถานที่ที่สงบเงียบก็ดี การที่เราได้อยู่ในรูปแบบ

นักบวชก็ดี ย่อมได้เปรียบกว่า เพราะมีเวลาสำหรับตัวเองมากกว่า เป็นตัวของตัวเองมากกว่า ภาระน้อยกว่า และการอยู่ใกล้กัลยาณมิตรผู้มุ่งปฏิบัติธรรมจริงๆ นั้น ย่อมเกิดกำลังใจมากกว่า มีโอกาสดีกว่า ได้เปรียบกว่าอย่างนี้เท่านั้น

หากบุคคลใดมีโอกาสบวช มีโอกาสอยู่ตามถ้ำ ตามป่าตามเขาที่เงียบสงบ เช่น ชาวป่า ชาวเขา หรือผู้ที่อยู่ในวัดวาอาราม อยู่ตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ แต่ไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ มิได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อออกจากอุปาทานในความหลงยึดถือว่า รูปกายนี้เป็นตัวเราของเราแล้วล่ะก็ การมีโอกาสเช่นนั้นก็หาได้เกิดประโยชน์อันใดแก่ใครไม่

จุดสำคัญ คือ หากบุคคลใดไม่มีโอกาสปลีกเร้น เพราะมีภาระมาก หากเข้าใจความจริงแท้แล้วว่า **การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้นใช้กายตนเป็นสถานที่ ใช้ใจตนเป็นผู้ทำ** เขาก็มีโอกาสที่จะทำได้เหมือนกัน ขอเพียงแต่ให้มีความอดทนจริง เพียรจริง ทำจริง อย่าท้อแท้ท้อถอยต่ออุปสรรคใดๆ ที่จะมาทดสอบตนเท่านั้น ไม่ต้องหนี ทุกอย่างอยู่ที่รู้ เข้าใจ แล้วทำจริงๆ เท่านั้น เพราะ **ธรรมใดก็ไร้ผล ถ้าตนนั้นไม่ทำ**

การอยู่กับภาระหน้าที่นั้น เป็นของสดของจริง เราจะต้องพยายามช่วยตนเอง เตือนตัวเอง บังคับตัวเองมากกว่าผู้ไม่มีภาระหน้าที่ แต่ธรรมะคือหน้าที่ หากเราฝึกตัวเองไปพร้อมกันกับภาระ

หน้าที่ได้ นั่นจึงจะใช่ของจริง **ธรรมที่แท้จริงนั้น มิใช่ให้ทิ้งหน้าที่ แต่ให้ทิ้งความยึดถือในจิตตน ต่อสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไปต่างหาก** ให้ทิ้งทุกข์ทางใจต่อความยินดียินร้ายให้หมดสิ้น คืออยู่กับเหตุการณ์ได้ โดยไม่ทุกข์ใจเท่านั้น ดังนั้นทุกคนจึงมีโอกาสทำได้ หากเข้าใจหลักที่แท้จริงแล้ว

การปลีกได้ เป็นแต่เพียงการเก็บตัวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง... เพราะในที่สุดทุกคนก็ต้องมาอยู่กับชีวิตจริงของโลก มาอยู่กับปัญหาต่างๆ ของโลกอีก เพราะคนเรานั้นจะอยู่คนเดียวในโลกก็ไม่ได้ ต้องพบเจอผู้คนอยู่ร่ำไป หนีไม่พ้น

การอยู่กับหน้าที่ แม้จะทำยากสักหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย เมื่อรู้ความจริงแล้วว่ามีโอกาสทำได้เช่นกัน ก็เพียรพยายามฝึกทำไปเรื่อยๆ เก็บหอมออมริบไปทีละเล็กละน้อย เหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาทีละหยดๆ ก็สามารถเต็มโอ่งไหได้ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้นค่อยเป็นค่อยไป มีโอกาสปลีกได้ช่วงใด ก็ปลีกไปเป็นบางครั้งบางคราว ไม่มีโอกาสปลีกก็ทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ อย่าท้อทอย **"อุปสรรคย่อมเป็นครูที่ดีของเรา" การเห็นทุกข์มากๆ จะทำให้เราเบื่อหน่ายและปล่อยวางใจในสิ่งต่างๆ ที่หลงยึดได้เร็วขึ้น**มากขึ้น ทำให้พบความอิสระทางใจ แต่อาจจะเสียผลประโยชน์หรือความสุขทางกายภายนอกไปบ้างเท่านั้น **ในทางธรรมนั้น บุคคลใดเห็นทุกข์มาก บุคคลนั้นคือผู้โชคดีในแดนธรรม**

เพราะธรรมแท้ ๆ คือ อริยสัจ ๔ นั้นขึ้นต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน **"บุคคลใดเห็นทุกข์ บุคคลนั้นเห็นธรรม"** และพระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า **"บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นเห็นเรา ตถาคตเจ้า"**

ในทางธรรม ทางจิตใจแล้ว ทางเส้นนี้จะขึ้นต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน เพื่อจะได้เข้าสู่ความพ้นทุกข์ หากเราไม่รู้ทุกข์เราจะเบื่อทุกข์จะออกจากทุกข์ได้อย่างไร ทางเส้นนี้ อย่าท้อถอยเท่านั้น ต้องอดทนให้มาก ๆ ต่อทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะทุกข์มากแค่ไหน ก็พยายามทนให้ได้ ด้วยขันติ เมตตา อภัย แล้ว ใจเราก็จะหมดทุกข์ อภัยให้ได้ ทำใจให้ได้ พยายามชนะจิตโลภ โกรธ หลง ของตัวเองให้ได้ **จงชนะใจตนเองเท่านั้นมิใช่ชนะผู้อื่น นี่คือหลักสำคัญ** เพราะชนะอื่นสักหมื่นแสน มิเหมือนแม้นชนะจิตอกุศลของตนหนา

การปฏิบัติธรรมนั้นจุดหมายที่แท้จริง เพื่อออกจากตัวเราของเราให้ได้ให้หมดสิ้น!

เราทุกข์ เพราะมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตเท่านั้นเอง

เมื่อบุคคลใด มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง มีความใฝ่ใจจริง เขาย่อมมีโอกาสทำได้จริงในที่สุด หากเขารู้และเข้าใจหลักแห่งความเป็นจริงว่า การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้น ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ ใช้ใจเป็นผู้ทำเท่านั้นเอง โดย**พยายามรู้สึกตัวใน**

ขณะปัจจุบันอยู่เสมอว่า กายเราขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ กายอยู่ไหน ให้ใจอยู่ที่นั่น ใช้ใจจับดูกาย ใช้ใจรู้กาย ใช้ใจเฝ้าสังเกตดูกายในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูด คิด จิตยินดียินร้ายก็ให้ดูไว้ ให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ ทำไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แหละ เราเรียกการทำเช่นนี้ว่า **การฝึกสมาธิ ลืมตา สมาธิตื่น** หรือ **สมาธิในการทำงาน สมาธิเคลื่อนไหว** หรือ **สมาธิธรรมชาติ** ก็ได้ สุดแท้แต่จะเรียกเอาเอง

ซึ่งสามารถจะทำได้ ในคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เป็น **"สันทิฏฐิโก"** แปลว่า **อันบุคคลผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง** ใครได้กินก็รู้รสเอง ทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ทุกการกระทำ เป็น **"อกาลิโก"** คือ **ไม่จำกัดกาลเวลา** ทำได้ทุกเวลาที่เราจะทำนั่นแหละ อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่ทำเท่านั้น เป็นเรื่องที่ท้าให้มาพิสูจน์ดูได้ คือ **"เอหิปัสสิโก" เรียกให้มาดูได้ด้วยตนเองทำตนเอง** แต่ต้องพยายามเพียรทำจริง ๆ ไม่ท้อถอยหรือทิ้งขว้าง ทำไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอ โดยอย่าหมายมั่นยึดถือที่จะให้ได้ผล อย่าอยากเห็นผล อย่าใจร้อนทำไปเรื่อย ๆ จนกว่ามันเต็มรอบเมื่อไหร่ ผลก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เองเมื่อนั้น พยายามทำให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ เพียรแล้วเพียรอีก ด้วยการมีสติเฝ้าดูภายในกายภายในใจของตนเท่านั้น อันเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า **"โอปนยิโก"** คือ **น้อมเข้ามาใส่ตน** น้อม

เข้ามาดูที่ตน ว่ามันเป็นอย่างไร ในความจริงแท้ที่เป็นสัจธรรมจริง ๆ จนกระทั่งเข้าใจและรู้แจ้งตลอดสาย พร้อมทั้งปล่อยวางทุกข์ได้ในที่สุด เพราะจิตเข้าถึงอริยสัจ ๔ โดยสิ้นเชิงจนหมดทุกข์จริง ๆ หมายถึงทุกข์ทางใจ อันเรียกการเข้าถึงและปล่อยวางจิตทุกข์ตัวนี้ได้ว่า **"ปัจจัตตัง"** คือ **รู้ได้เฉพาะตน**

หมายถึง ตนรู้ตนเองจริง ๆ ว่า ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไปแล้ว อิสระเหนือมันแล้วในทุกเรื่องทุกสัมผัส จิตสบายจริง ๆ ไม่มีหวั่นไหว ยินดียินร้าย เป็นคนไม่มีหัวใจที่จะยินดียินร้ายให้หวั่นไหวอีกต่อไป แต่ยังมีจิตใจที่รู้อยู่เห็นอยู่ในทุกสิ่งเหมือนอย่างเดิม รู้แต่ไม่มีผล จิตอิสระสงบเย็นเป็นปกติ ทุกเวลา สบายจริง ๆ ทางภายใน จึงจะใช่

ธรรมะแท้ ๆ เป็นเรื่องของจิตภายในเท่านั้น ข้างนอกเป็นส่วนประกอบ หากจิตไม่ทุกข์ ทุกอย่างก็ไม่ทุกข์ ปัญหาข้างในไม่มี ปัญหาข้างนอกก็ไร้ผล สมกับคำโบราณที่กล่าวไว้ว่า...

- **คับที่อยู่ได้** แม้จะอยู่กับที่แคบ ๆ ไม่มีอะไร หากใจสบายก็อยู่ได้อย่างเป็นสุข
- **คับใจอยู่ไม่ได้** แม้จะอยู่กับที่กว้างใหญ่ สะดวกสบาย อุดมสมบูรณ์ทุกประการ แต่จิตใจไม่สบายแล้วล่ะก็ ต่อให้ดีวิเศษแค่ไหน มันไม่เอา จริงไหม

- **ทุกข์กายอยู่ได้** แม้จะอยู่กับความเหนื่อยยากลำบากทางกายแค่ไหน หากใจสบายก็อยู่ได้อย่างสบาย
- **ทุกข์ใจอยู่ไม่ได้** หากอยู่แล้วจิตใจไม่สบาย ให้ดีอย่างไรมันก็ไม่อยากอยู่อย่างแน่นอน

นี่แหละ ที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า สุขทุกข์หรือความพ้นทุกข์นั้น มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธานทุกอย่างอยู่ที่ใจ

สรุปผล หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ถึงอยากเท่าไหร่ก็ไปไม่ได้ แล้วจะอยากไปทำไม เพราะอยากมากเท่าใด ทุกข์ก็มากเท่านั้นเมื่อไม่สมหวัง จริงไหม จงยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเถิดแล้วทำใจให้ได้ อย่าคิดเสียใจน้อยใจจนหมดกำลังใจอยู่เลย ต้นไม้เช่น มะม่วง ลำใย ฯลฯ เมื่อถึงฤดูกาลของมัน มันก็จะออกเอง หากยังไม่ถึงฤดูกาลของมัน แม้จะไหว้วอนหรือบังคับสักเท่าไหร่มันก็หาออกได้ไม่ จริงไหม เช่นกันกับเรา หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อมยังออกไม่ได้ ก็ให้ทำใจไปก่อน อย่าคิดมาก การคิดมากในเรื่องไร้สาระจะเป็นภัยแก่ใจตนเอง

ให้ฝึก “ใจ” อยู่กับหน้าที่ ด้วยการมีสติจับรู้อยู่กับปัจจุบันของกายและใจในทุกอิริยาบถ นั่นเอง ฝึกสมาธิกับการทำงานไปก่อน หากตั้งใจทำจริง ๆ แล้วก็จะถึงจริงเช่นกัน เพราะ

มันอยู่ในหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือจับกาย **(รูป)** เข้าสู่ใจ **(นาม)** นั่นแหละ ขอให้มั่นใจและทำจริง ๆ เท่านั้น

ส่วนใครที่มีโอกาสปลีกได้ เราก็อนุโมทนาสาธุ ชื่นชมยินดีกับโอกาสอันดีของเขา ใจเราก็สบาย ได้กุศลจิตจาก **"มุทิตาจิต"** อีกด้วยจริงไหม แล้วทุกข์จะเกิดตรงไหนล่ะ มันก็สบายเท่านั้นเอง

จิตใดรู้ทันและบริสุทธิ์ จิตนั้นหลุดพ้น
จิตใดไม่ยึด จิตนั้นไม่ทุกข์
จิตใดยึด จิตนั้นทุกข์
ธรรมแท้มีไม่มาก แค่รู้แล้วไม่ทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้นเอง

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร

๑

สติปัฏฐาน ๔ คือทางสายกลางที่ตรงที่สุด ลัดที่สุดและบริสุทธิ์หมดจดที่สุด ซึ่งบุคคลใดตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แล้วย่อมพ้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นโดยแน่นอน อันจะมุ่งสู่ **"มรรค ผล นิพพาน"** คือ **ดับทุกข์ได้จริง** เฉพาะ **"ผู้ทำจริง"** เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔ มีกายและใจเป็นหลัก อันจะเรียกอีกชื่อว่า **"รูปและนาม"** ก็ได้ ซึ่งภาษาทางธรรมะจะแยกเรียกให้เข้าใจว่า เพราะเหตุ ๔ อย่างนี่แหละ ที่เป็นตัวเชื่อมให้เกิดทุกข์ อันมี **"รูป เวทนา จิต ธรรม"**

๑ **รูป** ในที่นี้ หมายถึง ร่างกายนี่แหละ

๑ **เวทนา** หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น สุขกาย ทุกข์กาย หรือความปกติเฉยๆ ก็ได้

๑ **จิต** หมายถึง ความรู้สึกอันจะเรียกว่าใจ นาม หรือธาตุรู้ก็ได้ มันคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจนั่นแหละ เรียกว่าจิต

๑ **ธรรม** ในที่นี้หมายถึง ธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน อันเป็นอารมณ์ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ได้

ธรรมารมณ์นั้นคืออารมณ์ยินดียินร้าย เช่น ดีใจ เสียใจ น้อยใจ ขุ่นโกรธ พยาบาท ชอบใจ ไม่ชอบใจ เอา ไม่เอา ดี ไม่ดี เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ อันเป็นอารมณ์ดูดรั้งและผลักต้านของใจ นี่แหละที่เป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน คือความหลงยึดในจิตต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วขยายวงกว้างออกมายึดรูปกายและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ทางภายนอก ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นบุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนไปหมด พอสมหวังก็เป็นสุข ไม่สมหวัง ผิดหวังก็เป็นทุกข์ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ เดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องไห้ สลับกันไปไม่รู้สิ้น เพราะจิตตกเป็นทาสของอารมณ์ อันเกิดจากความไม่รู้จริงนั่นเอง

สรุปแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็คือให้คอยเฝ้าสังเกตดูกายและทุกข์ของกาย ใจและทุกข์ของใจในตนเอง ว่ามันเป็นอย่างไรในความจริงแท้เท่านั้นเอง **ปกติ ธรรมชาติของรูปร่างกายแท้ ๆ นั้น มันจะไม่มีความรู้สึก สุขทุกข์ใด ๆ เลย เพราะมันคือธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันขึ้นเป็นรูปร่างกายชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่ที่มันเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ทางร่างกายขึ้นได้ เพราะมันมีใจคือ "ธาตุรู้" มาอาศัยอยู่ในนั้นเท่านั้นเอง**

ทุกข์กายและทุกข์ใจเป็นทุกข์คนละอัน แต่อาศัยกันอยู่ หากไม่รู้จริงหรือแยกไม่เป็น ก็จะมองไม่เห็นและจะต้องเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

ทุกข์ทางกาย เป็นทุกข์ที่ใคร ๆ ก็หนีไม่พ้น ใครก็ตามเมื่อได้เกิดมา และมีรูปร่างอันเรียกว่า **"สังขาร"** แล้วไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาไหน จะร่ำรวยหรือยากจน ผู้ดีหรือไพร่ แม้แต่พระพุทธเจ้าหรือพระมหากษัตริย์ก็ตาม ตลอดถึงเหล่าสัตว์เดรัจฉานต่าง ๆ ก็ต้องมีทุกข์ชนิดนี้ หนีไม่พ้น เพราะมันเป็นทุกข์ประจำสังขารคือร่างกาย ได้แก่ ทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ และตายนั่นเอง

ทุกข์ทางกาย (รูป) นั้นเป็นอย่างไร ทุกข์ทางกายนั้นสามารถแก้ให้หายได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็กลับมาเป็นอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ตลอดไป นั่นมันเป็นเพียงการคลายทุกข์เท่านั้น ยังมิใช่ดับทุกข์ เพราะมันยังเวียนกลับมาเกิดทุกข์ได้อีก

ในตัวทุกข์ของกาย เวทนาในเวทนาของกาย นั้นเป็นอย่างไร ให้สังเกตดูว่า ทุกข์ทางกายนั้นมันก็ไม่เที่ยง และอยู่ในกฎพระไตร-ลักษณ์ด้วย ความทุกข์ความเจ็บปวดนั้นบางครั้งถึงแม้เราจะไม่ไปรักษาคือแก้มัน ไม่สนใจ ปล่อยมัน ในที่สุดทุกข์นั้นมันก็จะค่อย ๆ จางคลายและหายไปได้เหมือนกัน นั่นแสดงว่า **ความทุกข์ก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดเองได้ ก็ดับเองได้เช่นกันในที่สุด คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป**

แต่ทุกข์ของกายนี้จะดับแล้วเกิดอีก ดับแล้วเกิดอีก เป็นอยู่เช่นนี้หนีไม่พ้น ตราบจนร่างกายนี้ตายจากไปเมื่อไหร่ คือกายหมดความรู้สึกเมื่อไหร่ ทุกข์ของกายคือเวทนาก็จะหมดไปเมื่อนั้น

ทุกข์ทางใจนั้น หนีได้พ้น หากทำถูกและทำจริง จิตหรือใจหรือนามหรือธาตุรู้ คืออันเดียวกันหมด นั้นเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างกายใด ๆ ที่จะหยิบจับได้

กายใดที่ไม่มีใจหรือธาตุรู้อาศัยอยู่ เช่น ศพต่าง ๆ เป็นต้น กายนั้นจะปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่เคลื่อนไหว ไม่รับรู้เรื่องใด ๆ

ส่วนกายใดที่มีใจคือ ความรู้สึกหรือธาตุรู้มาอาศัยอยู่ในนั้น เช่น **"คนที่ยังไม่ตาย"** กายนั้นจะเคลื่อนไหวได้ รับรู้ นึกคิด และทำอะไร ๆ ก็ได้

เพราะมันมีใจคือธาตุรู้เป็นผู้สั่งให้ทำ และมีกายเป็นผู้สนองคือทำตาม ใจจึงเป็นนาย กายจึงเป็นบ่าว เห็นความจริงแท้ของมันหรือยังว่า **กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ในการกระทำ**

กายที่ไม่มีใจสั่ง มันก็ทำอะไรไม่ได้ เช่น ศพต่าง ๆ ใจที่ไม่มีกายทำ มันก็เป็นได้แค่เพียงความนึกคิดเท่านั้น ส่วนการกระทำทางภายนอกก็ไม่มี เช่น คนที่เป็นอัมพาต เป็นต้น

เมื่อรู้แล้วว่า กายแท้ ๆ นั้นมันไม่มีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ เลย ในความจริงแท้แล้วที่มันเกิดสุข เกิดทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี โกรธ เกลียด พยาบาท ดีใจ เสียใจ เจ็บปวด ร้อน หนาว อ่อน แข็ง ถูก ผิด ดี ชั่ว รวย จน สูง ต่ำ ฯลฯ นั้น มันเกิดจากอะไรล่ะ

ก็เกิดจาก **"ใจ"** ตัวเดียวนี้แหละใช่ไหม ที่ให้ความหมายเอาเอง หลักของพุทธศาสนาจึงเน้นลงมาที่ **"ใจ"** ตัวเดียวเท่านั้นว่า **สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์ มีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างมีผลได้เพราะใจ**

ดังนั้น ทุกข์หรือความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้น ก็ต้องทำที่ใจภายในของตนนี้แหละ เพราะมันเกิดจากใจตนเองเท่านั้น

พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ เพราะพระองค์ทรงรู้ว่าเหตุทุกข์ทั้งหมดเกิดจากที่นี่ ตรงนี้ คือเกิดจากใจตนนั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงรู้เท่าทันอารมณ์แห่งความนึกคิด ปรุงแต่งที่เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ยินดียินร้าย สุขทุกข์ได้สิ้น

หากที่นี่คือใจไม่เกิดทุกข์ ที่นี่ไม่มีทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะเกิดตรงไหนได้อีกล่ะ ก็สิ้นทุกข์เท่านั้นเอง เพราะกายแท้ ๆ มันก็ไม่ทุกข์อยู่แล้ว ดังนั้น ทุกข์แท้ ๆ จึงเกิดจากใจตัวเดียวนี่แหละ ที่ให้ความหมายเอาเอง จริงไหม

สิ่งไหนที่ชอบใจแล้วละก็ มันดี มันถูก มันสุขไปหมด ยิ่งสมหวัง ยิ่งได้ ยิ่งสุข จนเกิดความหลงติดในสุขนั้น แล้วเกิดความอยากได้อีกไม่รู้สิ้น เพราะจิตยินดี ดูดรั้ง อยากเอาเข้ามาเป็นของตนอยู่ตลอดไป ไม่รู้จักพอ

สิ่งไหนที่ไม่ชอบก็ผิด ก็ไม่ดี ก็เป็นทุกข์ จิตเกิดอาการผลักต้านไม่อยากเอา อยากเอาออก เกลียด อยากไล่ไปให้พ้นหูพ้นตา

หรือไม่ก็อยากหนีไปเสียเอง เพราะไม่อยากรู้อยากเห็น เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์หนักเข้าไปอีก ที่เกิดอาการยินร้ายเพราะอยากเอาออก ใช่ไหม

รู้หรือยังว่าทุกข์แท้ ๆ นั้นเกิดตรงไหน ทุกข์แท้ ๆ เกิดขึ้นตรง **"ใจ"** นี่แหละ ตรงที่เดี๋ยวอยากเอาเข้า เดี๋ยวอยากเอาออก เดี๋ยวชอบ เดี๋ยวไม่ชอบ จิตดูดรั้งผลักต้าน ยินดียินร้าย ไม่มีความพอดีสักที นี่แหละคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ทางใจ นี่คือทุกข์ของใจ

ในตัวทุกข์ของใจ เวทนาในเวทนาของใจนั้นเป็นอย่างไร ให้สังเกตดูว่า ในอารมณ์ทุกข์ของใจนั้น มันก็ไม่เที่ยง มันอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์อีกเหมือนกัน เกิดเองได้ก็ดับเองได้ คือ พอจิตรับรู้เรื่องใหม่ที่เกิดขึ้น มันก็ลืมอารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งได้เหมือนกัน มันเป็นการลืมทุกข์มิใช่ดับทุกข์ พอนึกได้ก็ทุกข์อีก นึกทีทุกข์ทีไม่รู้สิ้น มันเป็นการลืมอารมณ์ทุกข์เท่านั้น ยังมิใช่การดับทุกข์

เช่นกันกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมอารมณ์ทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง พอลืมตาเจอสิ่งที่มากระทบหรือนึกขึ้นได้ก็เกิดทุกข์อีก นั่นยังมิใช่การดับทุกข์ มันเป็นการลืมอารมณ์ทุกข์ขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ทุกข์จะหมดได้สิ้นเพราะสติปัญญาที่รู้แจ้ง และมีจิตที่เป็นกลาง ๆ เท่านั้น

เคยสังเกตเห็นบ้างไหมว่า ในบางครั้งกายก็รู้เฉพาะกาย ใจก็รู้เฉพาะใจ ต่างอันต่างรู้แต่อยู่ด้วยกัน ยกตัวอย่างเช่น

ขณะที่เรามองอะไร ทั้งๆ ที่ตาก็เห็นอยู่ และใจก็รู้ว่ามันคืออะไร หูก็ได้ยิน และใจหรือธาตุรู้ก็รู้ว่ามันเป็นเสียงอะไร จมูกเป็นจมูกก็ได้กลิ่น และใจก็รู้ว่ามันเป็นกลิ่นอะไร ลิ้นก็สัมผัสรส และใจหรือธาตุรู้ก็รู้ว่ามันเป็นรสอะไร กายก็รับรู้ และใจก็รู้ว่ามันร้อน มันหนาว มันเหนื่อย มันเจ็บ มันปวด มันเมื่อย มันเพลีย ฯลฯ แต่ใจนั้นไม่เป็นอะไร ไม่สุขไม่ทุกข์ปกติเย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น "รู้" แต่ไม่มี ถึงกายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ กายส่วนกาย ใจส่วนใจ อาศัยกันอยู่เหมือนเป็นอันเดียวกัน แต่มิใช่อันเดียวกัน ต่างอันต่างทำหน้าที่รู้ของใครของมัน

และขณะนั้นใจก็ไม่มีความรู้สึกดูดรั้งผลักต้าน คืออยากเอาหรือไม่อยากเอา ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้าย ไม่มีอารมณ์ขุ่นโกรธ ใครจะอย่างไรก็ช่าง ไม่สนใจยึดถือ ปกติเย็นสบายจริงๆ อาการเช่นนี้มันก็มีอยู่ด้วยใช่ไหม ในตัวเราในบางครั้ง เพราะอะไร

เพราะ **ขณะนั้นใจก็ทำหน้าที่รับรู้อยู่แค่ที่ใจ มิได้มายึดเกี่ยวกับหน้าที่ทางกาย ต่างอันต่างทำหน้าที่รับรู้ของใครของมัน ไม่ยุ่งเกี่ยวปะปนกัน ตัวเราของเราจึงไม่เกิดขึ้น มันจึงมีแต่รู้ของใครของมัน แล้วก็หมดไปเท่านั้นเอง** ไม่มีอะไร

แต่ทำไมในบางครั้งพอตากระทบ หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ความร้อน หนาว อ่อน แข็ง ฯลฯ ใจมันเกิดอารมณ์

พอใจ ไม่พอใจ เอา ไม่เอา ชอบ ไม่ชอบ ยินดี ยินร้าย ดูดรั้งผลักต้าน จนเป็นทุกข์ขึ้นมาในทันทีทั้งกายใจ เพราะอะไร

ปกติกายก็มีหน้าที่ของกาย ใจก็มีหน้าที่ของใจ เช่น

(ทางกาย) ตาก็มีหน้าที่ดู (ใจ) ธาตุรู้ก็ทำหน้าที่เห็นและรู้ว่ามันคืออะไร

(ทางกาย) หูทำหน้าที่รับเสียง (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้เสียง

(ทางกาย) จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้กลิ่น

(ทางกาย) ลิ้นทำหน้าที่รับรส (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่รู้รส

(ทางกาย) ร่างกายทำหน้าที่รับรู้ (ใจ) ธาตุรู้ทำหน้าที่เป็นผู้รู้

ต่างอันต่างทำหน้าที่ **"รู้"** ของใครของมัน ทุกข์ทางกาย ส่วนกายคือทุกข์ของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อเกิดขึ้นใจก็รู้ แต่ไม่ยึด ไม่ปรุง คือไม่เอามารวมเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทางใจส่วนใจ คือ ทุกข์ของความรู้สึกชอบไม่ชอบ จิตก็ไม่หลงยึดอารมณ์ขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน จนเกิดการดูดรั้งผลักต้าน ยินดียินร้าย

กายก็ปกติ ไม่กระทำตามอารมณ์ของใจ ไม่ทำตามใจ แยกกันทำต่างอันต่างรู้ แล้วก็จบลงตรง **"รู้"** นั้นแหละ แต่อาศัยรู้อยู่ในเรื่องเดียวกัน ปัญหาต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น หมายถึง ตัวเราของเราจะไม่เกิด หากมันไม่ทำหน้าที่ปนกันคือยึดกัน

ขณะใดที่ทุกข์กายและทุกข์ใจ มารวมเป็นทุกข์อันเดียวกันมันจะมีปฏิกิริยา เกิดความรู้สึกมีตัวมีตน คือมีตัวเราของเราขึ้นมาทันที

จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนไปทั่วทั้งกายใจ ตัวตนเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที

ดังเช่น กระแสไฟฟ้าบวกและกระแสไฟฟ้าลบมารวมกัน มาทำหน้าที่เป็นอันเดียวกันเมื่อไหร่ มันจะมีปฏิกิริยาเกิดเป็นไฟฟ้าช็อตขึ้นมาในทันที จนเกิดเป็นความร้อนที่เผาไหม้ได้นั่นเอง

ผู้ที่จะป้องกันและระวังรักษามิให้กายและใจทำงานปนกันได้ คือสติและสัมปชัญญะเท่านั้น บุคคลใดมีสติรู้กายส่วนกายแล้วปล่อยไป รู้ใจส่วนใจแล้วปล่อยไปอยู่เสมอ บุคคลนั้นจะไม่มีปฏิกิริยาของการมีตัวตน คือมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตตน จนเป็นทุกข์รุ่มร้อนได้เลย

เพราะมันเป็น "รู้" ที่พบกันครึ่งทางระหว่างกายกับใจอันเรียกว่าทางสายกลางของธาตุรู้ที่บริสุทธิ์หมดจด หรือจิตใจที่เป็นกลางจริง ๆ คือ **"มัชฌิมาปฏิปทา"** ก็ได้

มันเป็น "รู้" ที่ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา ไม่มียินดียินร้าย ดูดรั้งผลักต้าน เอาไม่เอา ไม่มีอะไรเลย นอกจากปัจจุบันที่รู้แล้วก็หมดไปเท่านั้นเอง

วิธีเจริญสติ...ในชีวิตประจำวัน

๙

สติคืออะไร สติในความหมายของธรรม คืออาการรู้สึกตัวขึ้นมาในขณะปัจจุบันนี้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่

ยกตัวอย่าง เช่น ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสือ เราก็ทำความรู้สึกย้ำลงไปอีกครั้งว่า ขณะนี้เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้ซ้อนทับการกระทำนั้นอีกครั้ง มันเป็นอาการ **"รู้ในรู้"** อีกที ส่วนมากเราจะไม่ค่อยมีความรู้สึกในตัวนี้ ทำก็ทำไปอย่างนั้น แต่ไม่เห็นตัวเองทำ ไม่รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ คือขณะทำอะไรมันก็รู้หน้าที่ที่ทำอยู่แล้วมันก็ทำไปตามความสามารถของตน นั่นเป็นอาการ **"รู้"** ธรรมดาเท่านั้น

แต่เราต้องมีตัว **"รู้สึกตัว"** เกิดขึ้น ซ้อนทับลงไปในการกระทำนั้นอีกครั้งหนึ่ง เป็นการย้ำอาการกระทำนั้นอีกที คือรู้ตัวที่ ๒ จึงจะเรียกว่าเป็น **"รู้ในรู้"** หรือ **สติมรรค สติผล** สติของการเจริญธรรมคือตัวนี้

"รู้ทำ" เป็นสติตัวแรก **"ขณะทำก็รู้"** คือสติตัวที่ ๒ หรือรู้ในรู้คือตัวนี้

รู้ตัวแรก คือรู้ธรรมดา ๆ รู้ตัวที่ ๒ ที่รู้ซ้อนลงไป คือ **"รู้"** ตัวที่ทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา หรือ **"รู้"** ของมรรค ผล นิพพาน

ต้องเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น ตัว "รู้" นี้ให้ได้บ่อย ๆ เท่าที่จะทำได้ จนเกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไปยึดอดีต อนาคต จิตจะมีงานทำอยู่ภายในกายในใจตน มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ปรุงไปในเรื่องต่าง ๆ จนเกิดอุปาทานขึ้นได้

หากมีสติตัวนี้เกิดขึ้นได้นาน ๆ ตลอดสาย จิตจะสงบเย็นเป็นปกติ กายก็สบาย ใจก็สบาย เบากายเบาใจจริง ๆ จิตมันจะนิ่งเงียบหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นได้ ความสงบนิ่งเงียบอันเกิดจากผลของมันนั่นแหละ คือตัวสมาธิแท้ ๆ แล้วมันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการเจริญสติต่างหาก

สมาธินั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่เจริญสติ รู้กายรู้ใจให้เท่าทันปัจจุบันของจิตจริง ๆ ที่ "รู้" เท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิตัวแท้ ๆ โดยสมบูรณ์ในนั้นเอง มันมีอยู่ในนั้นพร้อม

แม้แต่การนั่งหลับตากำหนดลมหายใจ ก็ต้องมีสติตามรู้อยู่กับปัจจุบันเช่นกัน สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ **เพราะสติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม**

ขอเพียงแต่ทำให้ถึงจุดของมันเท่านั้นเอง ผลมันก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ทำเหตุให้พร้อม ผลมันก็จะเกิดเอง ไม่ต้องคิดถึงผล เจริญสติอย่างเดียวพอ ทำบ่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ สมาธิเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ก็จะรู้เองเมื่อนั้น เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน อันเรียกว่า **ปัจจัตตัง**

ระยะที่ ๑ การเจริญสติทำได้เมื่อไร

การเจริญสติ ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูด คิด ยกตัวอย่าง เช่น

การขับรถ เราก็ทำความรู้สึกตัว รู้ว่าเรากำลังขับรถ คือ **โอปนยิโก** แปลว่า น้อมเข้ามารู้ที่ตัวเอง พอรู้สึกตัวแล้วก็ขับไปเรื่อย ๆ ตามธรรมดา พอจะเปลี่ยนการกระทำ ก็ทำความรู้สึกให้รู้ทันอาการนั้น เช่น จะเปลี่ยนเกียร์ ก็ให้รู้สึกตัวว่ามันทำอย่างไร อ้อ! มือกำลังจะเคลื่อนไปจับเกียร์ รู้ก่อนทำ กำลังเคลื่อนก็รู้ พอกระทบก็รู้อีกว่า อ้อ! กำลังจับ แล้วมันทำอย่างไรต่อไปก็ให้รู้อีก คือ ขณะเปลี่ยนเกียร์ก็ให้รู้ว่ากำลังเปลี่ยน คือขณะทำก็รู้ พอเปลี่ยนเสร็จเรียบร้อย ก็ให้รู้ว่าเสร็จแล้ว คือทำเสร็จแล้วก็รู้อีก ขณะถอนมือกลับมา จับที่พวงมาลัยก็รู้มือที่กำลังเคลื่อนไหวนั้นว่ามันทำอย่างไรต่อไปอีก

พอจะเหยียบคันเร่งก็ให้รู้มาที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบ รู้ก่อนทำ กำลังเหยียบก็รู้ ขณะทำก็รู้ คือรู้ว่าเหยียบค่อยเหยียบแรง เป็นต้น พอจะเหยียบเบรคก็ให้รู้ คือรู้เข้ามาที่กายอีกครั้งว่า มันกำลังจะทำอะไร มันใช้อะไรทำ มือหรือเท้าแล้วมันทำอย่างไร ส่วนมากจะเหยียบไปเลยโดยไม่มีตัวรู้ รู้ทับลงไปอีกครั้ง ให้พยายามรู้เท่าทันกายที่กำลังจะทำ กำลังทำ จนกระทั่งทำเสร็จในแต่ละขณะ ๆ ด้วยการกำหนด ท่องการกระทำนั้นเบา ๆ อยู่ภายในใจตน เพราะการจับใหม่ ๆ จิตมันมักจะเผลอลืมตัวกำหนดรู้ หากท่องเบา ๆ ในใจต่อสิ่งที่รู้นั้น จิตจะมีงานทำ

จะไม่ค่อยเผลอลืมตัวง่าย แล้วแต่ถนัด จะกำหนดก็ได้ ไม่กำหนดก็ได้ จับตัวรู้เลยก็ได้ เอาตามถนัดตามสบาย ขอเพียงแต่ให้รู้สึกตัว ย้ำลงไปในการกระทำนั้นอีกครั้งเท่านั้น ต้องรู้กายตัวเองทำด้วยจึงจะใช่ และก็ให้รู้ไปเรื่อย ๆ นาน ๆ ยาว ๆ รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้น ๆ ได้ก็ยิ่งดี เพราะสติจะต้องรู้สืบเนื่อง สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้

อาบน้ำก็รู้ ถูสบู่ก็รู้ ถูตัวก็รู้ รดน้ำก็รู้ เสร็จแล้วก็รู้ เช็ดตัวก็รู้ สวมเสื้อผ้าก็รู้ กายสดชื่น เย็นสบายก็รู้

กำลังกินก็รู้ มือจับช้อนก็รู้ กำลังตักอาหารก็รู้ กำลังยกก็รู้ อ้าปากก็รู้ ส่งเข้าปากก็รู้ ดึงช้อนออกก็รู้ กำลังเคี้ยวก็รู้ รสอย่างไรก็รู้ จิตชอบไม่ชอบก็รู้ กำหนดไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ ยิ่งรู้ละเอียดได้เท่าไหร่ ยิ่งดีเท่านั้น เพราะจิตจะไม่ค่อยเผลอง่าย หากมีเวลา ให้พยายามทำช้า ๆ จะเห็นชัดและเห็นธรรมได้ละเอียด

ขณะปวดถ่าย อยากเข้าห้องน้ำ ก่อนเข้ามันมีอาการอย่างไร ให้พยายามอดทนอดกลั้นไว้นาน ๆ เพื่อดูทุกข์ของกายว่ามันทุกข์อย่างไร ค่อย ๆ สังเกตดูอาการปวดของมันว่ามันเป็นอย่างไร และเราห้ามมันได้ไหม ในที่สุดมันทำอย่างไร ถ่ายเบาถ่ายหนักก็ให้รู้ น้อมพิจารณาดูว่ามันมีธาตุอะไรบ้าง และมันมีกลิ่นอย่างไร จิตใจเกิดความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ออกมานั้น หากมีเวลาก็ให้ค่อย ๆ พิจารณาย้อนถึงสภาพความเป็นจริงของมันด้วยว่า อุจจาระปัสสาวะเหล่านั้น ต้นตอมันมาจากไหน ทำไมมันจึงออกมาเป็นเช่นนี้ ให้น้อมนึกถึงความเป็นจริงในชีวิต

ประจำวันของตน เริ่มต้นจากการตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ค่อย ๆ พิจารณาไปเรื่อย ๆ หากจิตใดมีสติและสมาธิที่สมบูรณ์แล้ว ปัญญาก็จะเกิดขึ้นมาเอง มันจะรู้แจ้งในสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง แล้วจิตจะเกิดความเบื่อหน่ายและปล่อยวางเองในที่สุด ต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์นั้น ๆ อีกที ดูกายที่ **"ทำ"** ดูอารมณ์ใจที่ **"เกิด"** ในแต่ละเรื่อง ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร และจิตมีความรู้สึกอย่างไร

กำลังเดิน จะไปไหนรู้ เดินเร็ว ช้า หยุด ขึ้น ลง รู้ ปวด เมื่อยสบายรู้ ร้อน เย็น เปียก และขรุขระรู้ รู้อะไรก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น

กำลังทำงาน หยิบ ยก วาง รับ ส่ง ก้ม เงย เอื้อม ฯลฯ รู้

กำลังดู เห็นอะไรรู้ จิตเป็นอย่างไรรู้ ยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้อย่างนี้แหละ รู้ปัจจุบันขณะหนึ่ง ๆ แต่รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้น ๆ นี่คือ **"การเจริญสติในชีวิตประจำวัน"**

การเจริญสติ หากมีเวลาว่างควรทำช้า ๆ ยิ่งช้ายิ่งละเอียด คอยจับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ละเอียดได้เท่าใดยิ่งดีเท่านั้น มันจะเห็นชัดเห็นจริง และปัญญาที่เกิดจะรู้เท่าทัน ทั้งคุมและปล่อยวางอะไรได้เร็วมาก

การเจริญสติไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก ทำได้ทุกเวลา ทุกเพศทุกวัยก็ทำได้ เพราะใช้ความรู้สึกตัวเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ในการทำต่างหาก ทำอยู่ภายในกายในใจเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งภายนอกเป็นส่วนประกอบเท่านั้น

ระยะที่ ๒ เมื่อจับสติเป็นแล้ว ชำนาญแล้ว

มีโอกาส ควรพิจารณาตามการกระทำนั้นๆ อีกครั้งว่าจิตสั่งให้ทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร ถ้าจับเป็นแล้วสนุกมาก ความจริงแท้การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจับถูกจับเป็นกลับเป็นเรื่องสนุกเสียอีก มิใช่เป็นสิ่งยากจนทำไม่ได้ ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ มิใช่ต้องไปทำเฉพาะที่นั่นที่นี่ ที่วัดนั้นวัดนี้ มิใช่ต้องบวชก่อนถึงทำได้ มิใช่ต้องหนีต้องทิ้งหน้าที่ในชีวิตประจำวันของตน คือหนีโลก

เพียงแต่บางขณะที่จิตเกิดอารมณ์เบื่อหน่าย มันไม่อยากเอาไม่อยากได้อะไร มันเป็นอารมณ์ของจิตที่เริ่มเห็นทุกข์แท้ๆ ขึ้นบ้างแล้ว มันจึงอยากหนีทุกข์เพราะยังทำใจไม่ได้ และหลงเข้าใจว่าสิ่งภายนอกที่อยู่รอบตัวเป็นต้นเหตุทำให้ตนเกิดทุกข์ ดังนั้นจิตจึงพยายามดิ้นรนเพื่อออกจากสิ่งเหล่านั้น ยิ่งดิ้นยิ่งยุ่งยิ่งทุกข์หนักขึ้นไปอีก เพราะไม่เข้าใจว่าเหตุทุกข์แท้ๆ นั้นเกิดที่ใด เพราะอะไรจึงเกิดทุกข์ ใจอยากหนีมากเท่าไหร่ ก็ทุกข์มากเท่านั้น เมื่อไม่สมหวัง ใจยิ่งหงุดหงิดขุ่นโกรธ เพราะการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

อารมณ์ใจที่หงุดหงิดจิตใจก็ไม่ดี ฟังอะไรก็ขัดหู ดูอะไรก็ขัดตาไปหมด การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ จึงยิ่งทำให้คิดมากไปต่างๆ นานา หลงคิดว่าตนเองนี้มีกรรมหนัก ใช้ไม่รู้จักหมดจักสิ้น เกิดความคับแค้นใจ น้อยใจ เสียใจ พิรี้พิไรรำพันไปต่างๆ นานาอีก ใจอยากหนีไปให้พ้นก็ไปไม่ได้สักที พอพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่หวังก็เป็นทุกข์อีก หมดกำลังกาย หมดกำลังใจ

พอใจไม่ดี ร่างกายก็พลอยเป็นไปด้วย มีอาการปวดนั่นปวดนี่ โรคนั้นโรคนี้มาหา เพราะอะไรรู้ไหม

เพราะใจนั่นแหละ พอใจไม่ดี ไม่ค่อยสบายใจแล้ว ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นที่ใจก่อน เจ็บใจ ปวดใจ หนักใจ ทุกข์ใจ แล้วกายก็จะหนักจะทุกข์ตามนั่นเอง จริงหรือไม่ รู้หรือยังว่าเหตุของทุกข์นั้นเกิดตรงไหน ใครเป็นผู้ทำให้เราทุกข์ ที่ทุกข์เพราะอะไร รู้ไหม

เพราะใจเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาในขณะนั้นนั่นเอง พอตัวเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่ ทุกข์ก็จะเกิดตามขึ้นมาเมื่อนั้น ดูศพคนที่ตายไปแล้ว ไม่มีความรู้สึกว่ามีเราของเรา ใครจะทำอะไรกับมันก็ไม่เห็นมันทุกข์ จริงไหม

ทางกายคือร่างกายแท้ ๆ มันไม่ว่าอะไรหรอก ที่มันว่านั่นว่านี่เพราะใจมันว่า แล้วที่มันทุกข์เพราะใจมันทุกข์ มันเกิดจากใจทั้งนั้น

พอชอบใจถูกใจมันก็บอกว่า นี่สุขฯ นี่ดี พอไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจมันก็บอกว่านี่ทุกข์ นี่ไม่ดี นี่ไม่เอา

มันเกิดจากจิตยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบต่างหาก พอจิตชอบก็ดูดรั้ง เกิดความหลง โมหะ โลภะ คือเกิดความโลภตามมาโดยไม่รู้ตัว อยากได้อีก อยากได้มาก ๆ อยากได้บ่อย ๆ พอไม่ชอบจิตผลักต้านเกิดความโกรธ ไม่ยอมเอา ไม่อยากเอา จับดูจิตตนนะว่าทุกข์มันเกิดตรงไหน มันมีอาการอย่างไร ดูเหตุเกิดของทุกข์ว่ามันเกิดจากอะไรในความจริงแท้

สิ่งใดที่ชอบใจจิตก็ดูดรั้ง เอาเข้า ดี ดี อยากได้อีก อยากเอาอีก ยิ่งสมหวังก็ยิ่งสุขใจ ยิ่งแสวงหามันมาอีกไม่รู้สิ้น จิตเกิดความหลงตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว พอผิดหวังไม่ชอบ จิตก็ผลักต้าน เอาออก เกลียด ไม่อยากเอา ไม่เอา ไม่เอา ไม่ดี ไม่ดี อยากให้มันไปให้ไกล ๆ ไปให้พ้นหูพ้นตาตัวเอง หรือไม่ตนก็อยากหนีไปเสียเอง ไปให้พ้น ไม่อยากรู้ ไม่อยากเห็น เป็นอยู่เช่นนี้แหละ

นี่คืออารมณ์ทุกข์ของโลก หรือทาสอารมณ์ จับดูให้ดี ๆ ซิว่าจริงไหม อารมณ์ยินดียินร้าย ดูดรั้งผลักต้าน เดี๋ยวดี เดี๋ยวไม่ดี เดี๋ยวชอบ เดี๋ยวไม่ชอบ เดี๋ยวเอาเดี๋ยวไม่เอา เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ ก็เพราะ **"ใจ"** ตัวเดียวเท่านั้น ที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดทุกข์ในจิตตน เพราะไม่รู้ว่ากลางวันและกลางคืนเป็นของคู่กันฉันใด ความสมหวังและความผิดหวังก็เป็นของคู่กันฉันนั้น เลือกไม่ได้ ต้องยอมรับความจริง แล้วทำใจ ปล่อยไปช่างมัน ช่างมัน อย่างไรก็ได้ ทำใจให้ไม่เป็นไร ช่างเถิด ช่างเถิด ได้เมื่อไหร่ก็สบายเมื่อนั้น ให้ทำใจเท่านั้นเอง

คือ ไม่หนีปรากฏการณ์ หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางภายนอก แต่ให้ปล่อยวางจิตที่ยึดถือของตนทางภายในที่เกิดขึ้นนั้นเสีย พอทำใจได้ ทุกข์ก็จะหมดไปในทันที หากข้างในไม่มีปัญหา ข้างนอกก็มิใช่ปัญหาอีกต่อไป มันก็ทำไปตามหน้าที่เท่าที่จะทำได้เท่านั้นเอง ด้วยจิตที่ยืนอยู่เหนืออารมณ์ คือ ความสมหวังและความผิดหวัง จิตจะไม่ทุกข์อีกต่อไป

ดังนั้น ในบางครั้งขณะที่ยังทำใจไม่ได้ การปลีกไปในที่สงบบ้างหากมีโอกาสก็ดี หากไม่มีโอกาสก็ให้พยายามทำใจไปก่อน เช่นนี้แหละ ด้วยการกำหนดสติรู้อยู่กับงานที่ทำ หากทำจริงสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งมันจะเป็นสมาธิตัวสมบูรณ์จริง ๆ ด้วย

สำคัญต้องตั้งใจทำจริง ๆ ทำเสมอ ๆ ถึงจะได้ผล อย่าท้อถอย การคิดมากไม่เกิดประโยชน์กลับเป็นโทษ คือทุกข์หนักยิ่งไปกว่าเดิมเสียอีก ต้องเข้าใจตัวนี้อีกทีมันเป็นตัวเพิ่มทุกข์ หากไม่รู้เท่าทันมันนั่นเอง

อย่าหงอยเหงา อย่าซึมเซา เศร้าใจเอ๋ย
มิเกิดคุณประโยชน์ อันใด ทิ้งเถิดหนา
อารมณ์ทุกข์ มันยุ่งนัก หนักอุรา
ไม่โสภา โสภี ดีอะไร

ธรรมะแท้ ๆ มิใช่การหนีโลก หนีหน้าที่ เพียงแต่ในขณะที่ยังทำใจไม่ได้ จิตย่อมเป็นทุกข์ ดังนั้น การได้อยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่สงบในบางครั้ง ก็ช่วยได้มาก เมื่ออินทรีย์คือกำลังของเรายังอ่อนอยู่เท่านั้นเอง เพราะการเจอผัสสะน้อยทุกข์ก็น้อย

แต่ในที่สุด **เราจะต้องอยู่ได้ในทุกที่ด้วยจิตสงบ ที่สงบจิตก็สงบ ที่ไม่สงบจิตก็ยังสงบ วุ่นนอกไม่วุ่นใน** จึงจะใช่ของจริง

ดังนั้น ในบางบุคคลที่ไม่มีโอกาสปลีกได้ เราก็อาศัยการทำสติรู้อยู่กับงาน อันเป็นสมาธิตื่นตัวไปก่อน ดังที่ได้อธิบายมานั่นแหละ ทำไปเรื่อย ๆ ก่อน

ทางทำได้ยังมีอยู่ เมื่อรู้แล้วอย่าได้ท้อแท้ท้อถอยจนหมดกำลังใจอยู่อีกเลย จงรีบทำเถิด แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้เอง หากทำจริงและทำถึง

ใครขยันทำก็ได้ผลเห็นผลมากกว่าผู้ไม่ทำโดยแน่นอน เหมือนผู้เดินทาง ใครขยันเดินก็ถึงก่อน ใครขี้เกียจก็ถึงช้าหรือไม่ถึงถ้าไม่เดิน เช่นกันกับการปฏิบัติธรรม ระยะทางยาวเท่ากันหมด แต่ผลของการเดินไม่เท่ากัน สาเหตุอยู่ที่ผู้ทำ ผู้เดิน นั้นแหละ

ดังนั้น จึงไม่สามารถที่จะกำหนดเวลาของการปฏิบัติได้ตายตัวว่า จะต้องใช้ระยะเวลาเท่าใดในการปฏิบัติจึงจะได้ผล อกาลิโก ทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของใครของมัน นี่คือความจริงแท้ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วย

ระยะที่ ๓ น้อมให้เกิดปัญญา

ให้เฝ้าดูพระไตรลักษณ์อยู่เสมอ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในทุกเรื่องที่เกิด ในทุกสิ่งที่รู้เห็น ค่อยกำหนดดูช้า ๆ เท่าที่จะทำได้ จะเป็นช่วงยาวหรือสั้นก็ได้ไม่สำคัญ ให้กำหนดเห็นตามปัจจุบันที่จิตรู้จริง ๆ กำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ พอจิตเห็นชัดเมื่อไหร่ มันจะ

โพล่งออกมาให้รู้เองอย่างแจ่มแจ้ง พร้อมด้วยเหตุผลอันเกิดจากปัญญาภายใน ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ ที่ตนทำถึงแล้วจริงๆ แต่มันจะเป็นปัญญาในแต่ละเรื่องๆ ก่อน จนเต็มรอบของปัญญาอีกที คือวิมุติ นอกเหตุเหนือผลเมื่อไหร่ ก็หมดทุกข์ได้สิ้นเมื่อนั้น คือเหนือปัญญาอีกทีไม่ติดปัญญที่ตนรู้

ให้ทำอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรยากอะไรง่าย มีแต่ทำจริงๆ เท่านั้นก็จะได้ผลจริง ไม่ทำก็ไม่ได้ ของใครของมัน ทำให้กันไม่ได้ แต่แนะนำหรือบอกวิธีให้ได้ ซึ่งจะต้องไปทำเองอีกที

เหมือนหมอนั้นจะเก่งแค่ไหน ยานั้นจะดีวิเศษอย่างไร หากผู้ป่วยไม่ยอมช่วยตัวเองด้วยการทานยา หมอนั้นยานั้นก็ไร้ค่าไร้ประโยชน์ก็ช่วยอะไรใครไม่ได้แน่ ดังเช่น **ธรรมใดก็ไร้ผล เมื่อตนนั้นไม่นำไปทำที่ตน** นั่นเอง

๙

๙ เราทุกข์เพราะจิตเป็นทาสอารมณ์
จิตอยู่ใต้อารมณ์ หาก "จิตอยู่เหนืออารมณ์"
ทุกข์จะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตได้เลย

๙

สมาธิ

๔

สมาธิจริง ๆ มิใช่หมายถึงการนั่งหลับตา แต่หมายถึงความปกติของจิต คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจริง ๆ ไม่มีอดีตและอนาคตเลย มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้อยู่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ย่อมจะสงบ ปกติ เป็นหนึ่ง ความเป็นหนึ่งของจิตนี้แหละเรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** หรือ **สมาธิ** คือ **ความสงบหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ยินดียินร้ายใด ๆ ต่อทุกผัสสะที่เกิดขึ้น ทั้งลืมตาและหลับตา จิตนั้นจะมีแต่ความปกติ รู้ ตื่นทั้งกายใจตลอดเวลา** และส่งผลออกมาเป็นความเบาสบาย สดชื่นเบิกบาน ปราศจากทุกข์ใด ๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซงได้ เป็นอิสระเอกเทศ เหนือสิ่งใดที่จะเข้ามาครอบมันได้ มันจะเป็นส่วนของมันเองจริง ๆ ในความรู้สึกนั้น ซึ่งจะเรียกว่าเหนือสุขเหนือทุกข์ก็ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ หากทำถึงจุดของมันนั่นเอง **สมาธิแท้ ๆ มิได้หมายถึงการนั่งหลับตา แต่หมายถึงจิตปัจจุบันหรือจิตหนึ่งเท่านั้น**

สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตนั้นไม่มีเรื่องของอดีตที่ผ่านมาให้ยึดถือหมายมั่น และเรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึงให้ทุกข์กังวล มีแต่ **"รู้"** อยู่กับปัจจุบันที่เกิดขึ้น

ตลอดเวลาเท่านั้น แล้วปล่อยไปๆ จงพยายามรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันนั้นให้ได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ แตะรู้เบาๆ เท่านั้น แล้วก็ปล่อยไป จับแต่ตัวปัจจุบันที่เกิดขึ้นให้รู้ ซึ่งมันจะเกิดขึ้นเร็วมาก ต้องตั้งใจเฝ้ากำหนดดูจริงๆ จึงจะเห็นและจับได้ มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และจิตใจของตนๆ ตลอดเวลา สุดแท้จะเกิดตรงไหนก่อนเท่านั้น ไม่ตายตัวเสมอไป

ให้พยายามรู้สึกตัวต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งกาย ใจให้ได้ ให้ทัน ความรู้สึกตัวอันนี้แหละ เรียกว่า **"สติ"** ต้องฝึกมากๆ เพราะสติตัวนี้คือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม ถ้ามีสติคือความรู้สึกตัวตัวนี้ให้มากๆ สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง เพราะสติตัวนี้จะเกิดขึ้นได้แต่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อจิตรู้แต่ปัจจุบัน แน่นอนมันย่อมจะเป็นอารมณ์เดียวคือสมาธินั่นเอง ดังนั้น ตัวสมาธิตัวแท้ๆ จะเกิดขึ้นแต่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

"ปัจจุบัน" จึงเป็นแกนกลางหรือทางสายกลาง สัมมาปฏิปทาหรือมรรคก็ได้ เพราะมันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นจริงๆ ถ้าใครทำได้

จับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น ศีลคือความปกติก็จะอยู่ในนั้น สมาธิคือความสงบก็จะอยู่ในนั้น หากสติเต็มรอบจริงๆ ปัญญาก็สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นด้วย ถ้าทำถึงจุดของมันจริงๆ หลักหรือเคล็ดลับมีอยู่แค่นี้แหละ คือ **รู้ตัวในขณะปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย ทุกการกระทำ พูด คิด**

มันยากตรงที่ว่า จะสามารถจับปัจจุบัน คือรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันได้แค่ไหนเท่านั้น เพราะตัวปัจจุบันนั้นเกิดเร็วมาก หากไม่ตั้งใจจริง ๆ แล้วจะไม่สามารถจับมันได้เลย และส่วนมากมักจะลืมตัวในการกำหนดรู้ คือเผลอนั่นเอง จึงไม่ได้ผลต่อการปฏิบัติ

ไม่มีอะไรยากหรือง่าย อยู่ที่ความตั้งใจจริงเท่านั้น ซึ่งเป็นตัวที่ ๒ ของมรรค ๘ คือ **"สัมมาสังกัปปะ"** ความตั้งใจจริงตั้งใจชอบทำจริงก็ได้จริง เพราะของจริงต้องทำจริง ๆ เท่านั้นเอง

แนวปัญญา ให้เฝ้าสังเกตคือพิจารณาดูด้วยว่า ขณะที่จิตกำลังคิดเรื่องของอดีตที่ผ่านมาแล้วนั้น ทั้งในเรื่องดีและเรื่องร้าย จิตจะเกิดอาการผิดปกติ หวั่นไหว พิรี้พิไรรำพัน อาลัยอาวรณ์ เสียอกเสียใจ คิดแล้วคิดอีกยิ่งคิดยิ่งทุกข์ เพราะเป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว คิดเท่าไหร่ มันก็ไม่สามารถที่จะกลับคืนมาให้เราแก้ไขได้อีก

นอกจากจะมาปรับปรุงแก้ไขในขณะปัจจุบันนี้เท่านั้น คือ **รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี ทำแล้วเกิดทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุจนชัดแก่ใจตนแล้วต่อแต่นี้ไปเราก็จะไม่ทำมันอีก** ให้แก้ไขเช่นนี้ ตั้งต้นแก้ไขตรงปัจจุบันที่รู้นี้เท่านั้น ที่จะทำได้ จะแก้ไขได้เฉพาะปัจจุบันเท่านั้น

"ทุกขณะปัจจุบัน" จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ หากเป็นสิ่งดีก็ทำไป อย่าได้ท้อถอยต่ออุปสรรคต่าง ๆ อนาคตก็เช่นกัน เราสามารถคิดได้ตั้งใจไว้ได้ แต่เราต้องพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง

ในผลของมันด้วยว่ามันจะไม่แน่นอนเสมอไป มันจะไม่สมหวังเสมอไป ยากนักที่จะหมายมั่นได้ เพราะมันไม่เที่ยง และอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็ไม่ได้ จงยอมรับความจริงในข้อนี้เสีย แล้วเตรียมจิตเตรียมใจไว้ให้พร้อมต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น

เมื่อผลนั้นเกิดขึ้นมาเป็นความสมหวัง เราก็พยายามรู้สึกตัวอยู่เสมอ และอย่าหลงยินดีดีใจกับมันมากจนเกินไป หากไม่สมหวังไม่เป็นไปดังใจหวัง เราก็อย่าไปเสียอกเสียใจ โกรธแค้นผลักต้านจนเป็นทุกข์ คือยินร้ายกับมันมากจนเกินไป อย่ายึด ให้เตรียมใจไว้เสมอว่ามันเป็นของคู่กัน และเปลี่ยนกันเกิดขึ้นขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง เหมือนกลางวันกับกลางคืน แล้วก็หมดไปผ่านไป มันเป็นเช่นนี้จริง ๆ ให้รู้จักช่างมัน ๆ เสียบ้าง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี ทั้งดีและไม่ดี ได้และไม่ได้ มันก็ไม่ตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดไปอีกเช่นกัน ดูให้ดี ๆ ซิว่าจริงไหม

๑

สมาธิเป็นเพียงที่พักกายพักใจเท่านั้น สมาธิดับทุกข์ไม่ได้ มีแต่สติปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นระหว่างความสงบและความไม่สงบนั้นต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใดเท่านั้นที่จะดับทุกข์ได้ ๑

วิธีกำหนดสติ...ขณะนั่งภาวนา ดูลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)

๑. ให้นั่งในท่าที่สบาย ๆ อย่าเกร็งตัว

๒. ทำใจให้สบายเสมือนเรากำลังนั่งพักผ่อน ด้วยการปล่อยอารมณ์ให้สบาย ๆ อย่ากังวลกับสิ่งใดทั้งสิ้น อย่ากดข่ม อย่าจดจ้อง อย่าตึงเครียดจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อในร่างกาย ผลคือนั่งแล้วเกิดเวทนาทางกายมาก เช่น ปวดเมื่อย ปวดหัว ปวดหนักตึงตรงต้นคอ มึนงง อึดอัด หงุดหงิด หายใจไม่ออก จุกเสียด เป็นต้น สาเหตุเกิดจากการเกร็งตัวของร่างกายมากเกินไปนั่นเอง

ให้ทำตัวให้สบาย ๆ ด้วยการมีสติแตะรู้เบา ๆ เท่านั้นเอง หมายถึงให้ค่อย ๆ นั่งดูลมหายใจก่อน ดูจนเห็นชัดจริง ๆ แล้วค่อย ๆ กำหนดตามรู้นั้น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ อย่ากำหนดก่อนเห็นลม รู้ลม มันเป็นการไปสั่งลม ไปบังคับลม มันไม่เป็นไปตามธรรมชาติ คือมันผิดปกติแล้วนั่นเอง เช่น

พอเริ่มนั่ง ขณะนั้นลมหายใจคือปัจจุบันกำลังจะเข้าหรือออกก็ไม่รู้ กำหนดเอาเองทันทีว่า เข้าพุท ออกโธ หากบังเอิญไปตรงกับทางเดินของลมเข้าพอดี เป็นไปตามธรรมชาติพอดี จิตก็จะสงบง่าย สมาธิก็จะเกิดง่าย เวทนาคือความเจ็บปวดต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยมี เพราะจิตสงบนั่นเอง

แต่บางที ลมหายใจกำลังจะออก ไม่รู้ ไปกำหนดหายใจเข้าเป็นพุททันที มันจึงเกิดการผิดปกติของทางเดินของลมไป ผิดธรรมชาติ ลมกำลังจะออกก็ออกไม่ได้ กลับสูดลมหายใจเข้าไปอีก ทำให้ลมเกิดการปะทะคือชนกันเองทางภายใน ผลคือเกิดอาการจุกเสียด แน่นหน้าอก อึดอัดหายใจไม่ออก หรือหงุดหงิดใจ เป็นต้น เป็นเพราะเหตุนี้แหละ

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม ให้เราเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น ก็พอคือค่อย ๆ เฝ้าสังเกตดูลมหายใจว่าขณะนี้มันเป็นอย่างไร ลมมันกำลังเข้าหรือออก เหมือนการแอบดูลมหายใจว่ามันทำงานอย่างไรนั่นเอง หากจดจ้องคือตั้งใจมากจนเกินไปจนเกิดการเกร็งตัว มันก็จะไม่เห็นและจับไม่ได้ไม่มีลมให้จับ เพราะการเกร็งตัวทำให้ลมหายใจขาดช่วงไปนั่นเอง

หากเผลอ คือไม่รู้สึกตัว ปล่อยจนขาดสติที่จะกำหนดรู้ก็ไม่ใช่เพราะมันจะพาไปเที่ยวรอบโลก คือพาไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ต่าง ๆ นานาเดี๋ยวไปเรื่องอดีต เดี๋ยวไปเรื่องอนาคต วิ่งไปวิ่งมา ไม่รู้จักหยุดสักที

แท้จริง **การกำหนดสติ มันเป็นเพียงลักษณะของอาการที่แตะรู้เบา ๆ เท่านั้นเอง คือรู้ปล่อย รู้ปล่อย สบาย ๆ** เมื่อเห็นลมชัดจริง ๆ แล้วก็ให้กำหนดรู้ตามลมที่เห็นอยู่ในขณะปัจจุบันนั้น คือเข้าก็รู้ออกก็รู้ ลมมันเป็นอย่างไร สั้น ยาว ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้นเท่านั้นเอง พอตัวรู้ชัดอยู่กับปัจจุบันตลอดสาย ไม่วิ่งไปเรื่องอดีตไม่วิ่งไปเรื่องอนาคตแล้ว พอจิตตั้งมั่นจริง ๆ คือความเต็มรอบของสติเกิดขึ้นแล้วเมื่อไหร่

เมื่อนั้นแหละ ผลของสติที่เรียกกันว่า **"สมาธิ"** ก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้ขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง ยังไม่ตลอดสายต้องทำบ่อย ๆ มันไม่ยากไม่ง่าย เพียงแต่ขณะที่ยังจับไม่เป็นมันจึงดูเหมือนยาก พอจับเป็นแล้วก็สบาย ให้พยายาม **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น**

ข้อควรระวัง :-

การนั่งภาวนา ขณะใดที่ใจมันยังไม่ยอมทำ อย่าฝืน อย่าบังคับ มันไม่เกิดประโยชน์อันใด ผลได้ไม่เท่าเสีย เพราะมันจะหงุดหงิด ทำให้อารมณ์เสียฟุ้งซ่าน ใจไม่ชอบการบังคับ มันชอบความอิสระที่เป็นตัวของตัวเองจริง ๆ ขอเพียงแต่ให้มีความตั้งใจจริง มั่นใจจริง อย่าท้อถอย อย่าเบื่อหน่ายไปเสียก่อน ดูจังหวะความพอดีความพร้อมของจิตด้วย ค่อย ๆ ปลุกปลอบให้กำลังใจมัน จนมันเกิดกำลังใจและเต็มใจในการทำเสียก่อน พอมันเกิดกำลังใจที่จะทำขณะใดให้ทำขณะนั้นทันที ค่อย ๆ ทำไปอย่างนี้แหละ อย่าใจร้อน เมื่อมีความตั้งใจในการทำจริง ๆ แล้ว อุปสรรคต่าง ๆ จะไม่เป็นปัญหา เพียงแต่ให้ดูจังหวะแห่งความพอดีของจิตคือการผ่อนสั้นผ่อนยาว ดังเช่นการชักว่าว ไม่ตึงเกินหย่อนเกิน แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นได้ในที่สุด

ศีล คืออะไร

๑

ศีล คือ ความสะอาด สว่าง สงบ

ศีล มิได้อยู่ที่วัด ที่พระ ที่คนนั้น คนนี้

ศีล อยู่ที่ใจ เกิดที่ใจ รู้ที่ใจ ทำที่ใจ

หมายถึง ใจใครก็ใจมัน ที่ต้องทำตนเอง

บุคคลใดมีจิตใจสะอาด คือมีความบริสุทธิ์ใจ จริงใจอยู่เสมอทุกการกระทำ พูด คิด

บุคคลใดมีจิตใจสว่าง คือจิตใดมีปัญญา รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถึงอกเขาอกเราจริง ๆ แล้ว จิตนั้นจะไม่กล้าทำความชั่วแม้แต่นิดเดียว เพราะจิตจะมีหิริโอตตัปปะ คือ ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปรักษาอยู่

บุคคลใดมีจิตใจสงบ คือจิตใดมีหิริโอตตัปปะรักษาอยู่แล้ว กาย วาจา ใจนั้นก็จะสงบเป็นปกติ จะไม่สามารถทำบาปได้เลย หมายถึงเบียดเบียนใครไม่ได้เลย นี่แหละคือ **"ศีล"**

ศีล คือกายวาจาใจที่สงบจากบาปนั้นแหละ สรุปให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ศีลแท้คือความปกติของกาย วาจา ใจ นั่นเอง ท่านจึงเปรียบศีลว่าเหมือนกับ **"ศิลา"** คือ **หนักแน่น มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อกิเลสต่าง ๆ เป็นปกติอยู่ตลอดเวลา**

ศีลนั้นจะเอาจากใครไม่ได้ ต้องทำเอง การไปขอรับศีลจากพระหมายถึงการไปขอรับคำแนะนำจากท่านเท่านั้น มิใช่ไปเอาศีลจากท่านได้ ต่อเมื่อเข้าใจดีแล้ว จะต้องนำมาทดลองกระทำที่ตนเองดูอีกทีจนเห็นจริง คือเห็นคุณและโทษตรงตามนั้น เห็นผลของมันปรากฏที่ตนเองจริง ๆ จนมั่นใจว่าศีลแท้นั้นเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน

ศีลพระ พระก็ต้องทำที่ตัวของท่าน

ศีลโยม โยมก็ต้องทำที่ตัวของโยม จะทำให้กันไม่ได้ หรือจะแย่งกันก็ไม่ได้ ต้องทำเอง เหมือนจมูกที่ใช้หายใจ เราจะเอาจมูกใครมาหายใจ หรือใครจะเอาจมูกเราไปหายใจแทนกันก็ไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น ดังนั้น **"ศีล"** จึงเป็นของเฉพาะตนจริง ๆ

รู้มาก ทำตนน้อย ไม่ค่อยสบาย
รู้น้อย ทำตนมาก อิสระ สบาย

ศีล คืออะไร
ใช้อย่างไร เพื่ออะไร

๑

ศีล คือ ความปกติของ กาย วาจา และจิตใจ

ขณะใดที่กาย วาจา และจิตใจของเราเป็นปกติ มิได้ก่อทุกข์โทษเบียดเบียน ทำร้ายทำลายทั้งผู้อื่นและตนเอง ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนแล้ว ขณะนั้นความเป็นศีลก็เกิดขึ้นมีขึ้นแล้วตามธรรมชาติของมันเอง และเป็นศีลแท้ศีลจริงด้วย มันจะผิดปกติต่อเมื่อจิตเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เท่านั้น

ศีลแท้เกิดที่ไหน ศีลแท้เกิดขึ้นในจิตใจ มีใจเป็นแดนเกิดก่อน ซึ่งประกอบไปด้วยหิริโอตตัปปะ คือความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปเป็นหลักเป็นแกนกลาง บุคคลใดมีหิริโอตตัปปะ **"ศีลใน"** ประจำอยู่ในจิตใจของตนตลอดเวลาแล้ว บุคคลนั้นเท่ากับมีศีลอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ เพราะมันจะออกมารักษากายวาจาใจด้วย ศีลในเป็นศีลที่ไม่มีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เพราะมันเป็นอาการรู้สึกธาตุรู้ หรือนามธรรมที่ตนรู้ตนเท่านั้น

ศีลสมมติคืออะไร ใช้เพื่ออะไร ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ข้อนั้น คือศีลสมมติ หรือ ศีลนอก หมายถึง ศีลที่

เกิดจากการเขียนการบัญญัติขึ้นไว้เป็นข้อ ๆ เป็นศีลที่อยู่นอกกายนอกใจ อันมีตัวตนที่จะหยิบจับได้ เช่น หนังสือ หรือใบลานต่าง ๆ เป็นต้น

ศีลนอกจึงเป็นศีลที่ใช้เพื่อเตือนสติของตนเอง ให้มีความระมัดระวังต่อเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นการป้องกันและระวังแก่จิตที่ยังไม่รู้ ยังไม่มีหิริโอตตัปปะ ให้ระลึกรู้ก่อนที่จะกระทำทุกข์โทษลงไป เพราะมีความไม่รู้ว่านี่คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ จึงเป็นศีลที่ให้ได้เรียนรู้ว่ามีทุกข์โทษ เพื่อจะได้ใช้ป้องกันไว้ก่อนทัน จนกว่าหิริโอตตัปปะจะเกิดขึ้นมาในจิตใจ อันเป็นศีลแท้อีกที ศีลสมมติใช้ฝึกเพื่อจะได้เข้าสู่ศีลแท้ คือ หิริโอตตัปปะ นั่นเอง และศีลสมมติมีไว้เพื่อเรียนรู้แล้วเอามาเป็นแนวไว้ตรวจสอบตัวเองเท่านั้น คือมีไว้เป็นหลัก เพื่อตรวจสอบดูผลการปฏิบัติของตนต่างหาก เหมือนแผนที่ที่มีไว้เพื่อเรียนรู้และตรวจสอบดูผลของการเดินทางของตนว่าถูกต้องแล้วหรือยังเท่านั้นเอง

ศีลแท้ต่างกับศีลสมมติอย่างไร บุคคลใดมีหิริโอตตัปปะอยู่ประจำใจเป็นธรรมชาติตลอดเวลาแล้ว เขาจะไม่สามารถก่อทุกข์โทษแก่ใครได้เลย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เขาจะมีความละอายแก่ใจตนเองอยู่เสมอ เมื่อรู้ว่าเป็นสิ่งผิด จิตจะเป็นทุกข์รุ่มร้อน แม้ใครจะไม่รู้แต่ใจเขาย่อมรู้ และเกิดการติเตือนลงโทษตนเองทันทีจากภายใน คือเกิดความละอายแก่ใจตนเองจนไม่สามารถที่จะทำผิดได้เลย **"รู้ก่อนทำ"** เพราะเขามีใจอันเป็นศีลแท้เป็นผู้สอนผู้ลงโทษเขาเองในขณะนั้นทันที

ผิดจากศีลสมมติ คือบุคคลใดแม้จะรู้ศีลสมมติกี่ข้อมากมายแค่ไหนก็ตาม แต่หากเขายังไม่มีหิริโอตตัปปะ คือศีลในเกิดขึ้นในใจแล้ว เขาย่อมจะทำผิดศีลได้อีกเมื่ออยู่ลับหลัง ด้วยคิดว่าไม่มีใครรู้ใครเห็นไม่เป็นไร แล้วค่อยไปขอใหม่ ไปต่อศีลใหม่ จึงเป็นการรู้ศีลแต่ยังไม่เป็นศีล นั่นยังมิใช่ศีลแท้ เป็นแต่เพียงรู้ศีลเท่านั้นเอง

จึงต้องอาศัยศีลสมมตินี้ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นศีลใจศีลแท้ คือหิริโอตตัปปะเกิดขึ้นภายในใจอีกที จึงจะใช่ศีลที่สมบูรณ์จริง

ดังนั้น ศีลที่แท้จริงต้องเกิดขึ้นเองจากภายในจิตใจจริง ๆ อันเป็นศีลแห่งธาตุรู้ที่สามารถรู้ถูกรู้ผิดได้อย่างอัศจรรย์จริง ๆ จึงจะใช่

ทำไมจึงต้องรักษาศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นศีลเมตตาครอบโลก มันจะเมตตาทั้งตนเองและผู้อื่นไปถ้วนทั่ว ไม่มีขอบเขตจำกัดในเมตตานั้น หากทุกคนทำได้ ความสันติสุขย่อมเกิดขึ้นโดยแน่นอน เพราะศีล ๕ มีคุณอนันต์ คือมีประโยชน์มากหากใครรู้จักรักษานั่นเอง

และในขณะเดียวกันก็มีโทษอย่างมหันต์ หากใครไม่รู้เท่าทันมันแล้ว ย่อมจะเกิดความทุกข์เดือดร้อนไม่รู้สิ้นเช่นกัน เพราะมันมีผลร้ายแรงจนเป็นเหตุทำให้เกิดความอาฆาตพยาบาท จองเวรซึ่งกันและกัน แล้วขยายวงกว้างออกไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งทุกข์จริง ๆ มันเกิดจากการกระทำของตนก่อนที่เป็นเหตุ แล้วผลนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตนด้วยในที่สุด คือให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว ยกตัวอย่างเช่น

ศีลข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ คือการทำลายชีวิตเขาให้ตายให้ล่วงไป

ชีวิตเราเราก็รัก ชีวิตเขาเขาก็รัก สมมติ นาย ก. ฆ่านาย ข. ตายไป แน่นอน ญาติพี่น้องของนาย ข. ย่อมจะไม่ยอมและไม่พอใจ อาจจะคิดโกรธแค้น ผูกใจพยาบาท อาฆาต จองเวร ด้วยการที่จะฆ่านาย ก. แก้แค้น คือให้ตายตามไปบ้าง มันเป็นการจองเวรที่ขยายวงกว้างต่อความยึดถือในความมี **"ของเรา"** คือญาติของเขา **"พวกของเรา"** นั่นเอง หากถูกจับได้ นาย ก. ก็จะต้องถูกตัดสินลงโทษให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนเช่นกัน นี่คือทุกข์ที่จะได้รับทางกาย ส่วนทางจิตใจนั้นหากไม่มีใครรู้ แต่เขาก็ต้องรู้แก่ใจตนเองตลอดเวลาแน่นอน ทุกครั้งที่สำนึกผิด คิดขึ้นมาได้ เขาย่อมจะได้รับความทุกข์ทรมานทางจิตใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะหิริโอตตัปปะคือศีลในนั้นจะเป็นผู้ลงโทษเขาเอง

ศีลข้อที่ ๒ ห้ามลักทรัพย์ คือการขโมยเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้อนุญาต

ของ ๆ ใครใครก็ย่อมจะรักจะหวงเป็นธรรมดา การเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้อนุญาต แน่นอนเขาย่อมจะไม่พอใจเป็นธรรมดา หากเขาขาดสติและระงับอารมณ์ใจไม่ได้ เกิดความโกรธขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เขาอาจจะเข้าทำร้ายผู้เอาก็ได้ ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น หากถูกจับได้ ก็จะถูกลงโทษทำให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่นกัน

ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤติผิดในกาม คือห้ามยุ่งเกี่ยวล่วงเกินทางชู้สาวกับลูก สามี หรือภรรยาที่เขามีเจ้าของ

สิ่งไหนอันใดที่เขารักมากเขาย่อมหวงแหนมากเป็นธรรมดา การแย่งของที่เขารักเขาย่อมจะไม่พอใจ และไม่ยอม ไม่ให้ ซึ่งเมื่อถูกแย่ง แน่นอนเขาจะต้องพยายามหาวิธีที่จะแย่งเอากลับคืนมาให้ได้ และจิตเขาย่อมจะเกิดความขุ่นโกรธ เคียดแค้น อาฆาตพยาบาท จองเวรจนคิดที่จะทำร้ายทำลายตอบเช่นกัน หากเขาระงับอารมณ์จิตใจไม่ได้ จึงทำให้เกิดความทุกข์เดือนร้อนไปทั่ว

ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพูดปด ห้ามโกหก

การพูดโกหกใคร ๆ ก็ไม่ชอบ การพูดในสิ่งไม่จริงหากเขาจับได้ เขาย่อมจะไม่พอใจ และเกิดความขุ่นโกรธ บางครั้งอาจจะเกิดความเคียดแค้นจนระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ ขาดสติ เผลอเข้าทำร้ายทำลายกันก็มี หรืออาจจะหมดความเชื่อใจไปเลยก็ได้

ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มน้ำดอง ของเมา หรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ

บุคคลใดขาดสติ เขาย่อมสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่ละอายใจ การดื่มสุรายาเสพติดย่อมทำให้เกิดความมึนเมาจนขาดสติ คือไม่รู้ตัว และอาจจะทำอะไร ๆ ก็ได้ ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นทุกข์โทษเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน โดยการ

กระทำทางกาย คือการทำร้ายทำลายสิ่งของและร่างกายของผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เป็นต้น ทางวาจา ด้วยการกล่าววาจาที่ไม่สุภาพหยาบคาย จนทำให้ผู้อื่นขุ่นโกรธและเข้าทำร้ายตนตอบบ้างเช่นกัน ผลคือเป็นทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่นในขณะเดียวกันนั่นเอง ทางจิตใจ ทำให้เสียสุขภาพจิต ทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส

นี่คือโทษของศีล ๕ ซึ่งทุกคนควรจะรู้และเข้าใจ เพื่อจะได้ระมัดระวังรักษากาย วาจา ใจ ของตนอยู่เสมอ มิให้ก่อทุกข์โทษได้ และศีล ๕ ก็สามารถทำได้โดยไม่จำกัดเพศวัยใด ๆ เลย ใครรักษาได้มากก็สุขมาก ใครรักษาได้น้อยก็สุขน้อย ใครทำอย่างไรก็ได้อย่างนั้นโดยแน่นอน ใครสร้างทุกข์ก็มีทุกข์เป็นผล ใครสร้างสุขก็มีสุขเป็นผลอยู่ที่ตนเองกระทำ

พุทธศาสนาจึงเน้นถึงเรื่อง "**กรรม**" คือการกระทำและ "**ผลของกรรม**" หมายถึง ผลของการกระทำว่ามีจริง คือ **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** นี่คือสัจธรรมที่แท้จริง และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คือ ปัจจัตตัง เท่านั้น

ศีล ๘ หมายถึงอะไร ศีล ๘ หมายถึง ศีลพรหมจรรย์ คือศีลของผู้ที่ตั้งใจจะบำเพ็ญธรรม เพื่อช่วยให้จิตตนพ้นจากเครื่องข้องต่าง ๆ ของโลก ที่จิตตนเคยหลงติด จนตกเป็นทาสของมันไม่รู้สิ้น มันเป็นสุขที่แฝงไว้ซึ่งความทุกข์อันยาวนาน เป็นสุขที่ทำให้จิตหลงติดแล้วติดอีก หากไม่รู้เท่าทันมันจริง ๆ หากไม่พยายามตัดมัน ห่างมัน ทิ้งมัน คือตั้งใจออกจากมันจริง ๆ แล้ว จะไม่สามารถออกจากมันได้เลย

ดังนั้น ศีล ๘ นี้จึงเป็นศีลดีเฉพาะตน คือดีกับผู้ที่ทำเองเท่านั้น ใครทำใครได้ หากใครละเว้นได้มากก็พ้นจากเครื่องข้องมาก อิสระสบายมาก ใครละได้น้อยก็สบายน้อย ใครไม่ยอมละก็ต้องทุกข์อยู่ต่อไป ละได้หมดก็อิสระสบาย หมดทุกข์เท่านั้นเอง หมายถึงใจไม่ตกเป็นทาสมันแล้ว ใช้โดยไม่หลงติด อยู่ที่ตนเองทั้งหมด อยู่ที่เจตนา คือความตั้งใจ ซึ่งจะต้องลงมือทำจริงๆ ด้วย ของจริงต้องทำจริงๆ จึงจะได้ผลจริง

ท่านจึงว่า **"เจตนา"** หมายถึง ความตั้งใจที่จะ **"ละเว้น"** จากสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง บุคคลผู้ประสบผลสำเร็จได้ก็เพราะมีความตั้งใจจริง ตั้งใจมั่น ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผู้มีความเพียรไม่ท้อถอยต่อการออกจากมัน ถึงจะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็จะไม่ยอมแพ้ต่อความอยากของตน ที่จะต้องกลับไปเป็นทาสรับใช้ของมันอีก จะต้องมีความอดทนมากๆ พยายามตัดใจจากมันจริงๆ ต้องชนะใจตนเองให้ได้ **การปฏิบัติธรรม จุดหมายแท้คือต้องการทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้น หมิใช่ต้องการชนะบุคคลอื่นใดทั้งสิ้น**

ขอให้เข้าใจด้วยว่า ต้องทำเพื่อชนะใจตนเองเท่านั้นจึงจะใช่ หากทำเพื่อต้องการชนะผู้อื่น เพื่อแข่งขันต่อความมีความเป็น เพื่อโอ้อวดแล้ว ไม่ใช่ทั้งหมด ต้องเพื่อความไม่มีไม่เป็นอะไรทั้งสิ้น ทำเองเงียบๆ แล้วผลนั้นก็จะมีแต่ความอิสระ สบาย สงบ ปกติ รู้ ตื่น

และเบิกบาน ด้วยความว่างของจิต คือจิตว่างจริง ๆ ว่างจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่ความบริสุทธิ์ของจิตจริง ๆ ซึ่งจะเรียกชื่อทางภาษาธรรมว่า **"พรหมจรรย์"** พรหมจรรย์ แปลว่า บริสุทธิ์

ในทางธรรม การปฏิบัตินั้นจะเน้น **"ใจบริสุทธิ์"** เป็นสิ่งสำคัญ เน้น **"ใจ"** เป็นหลัก บุคคลใดมีความบริสุทธิ์ใจมาก บริสุทธิ์ใจจริง ๆ ทุกการกระทำ พูด คิด บุคคลนั้นจะเห็นธรรมเร็ว เห็นธรรมก่อน บรรลุธรรมก่อน

ทางกาย ให้ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ

ทางวาจา ก็ให้พูดอะไรด้วยความจริงใจ ปรารถนาดี มีเมตตาจริง ๆ อันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

ทางใจ ก็ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจ มีแต่ความเมตตาปรารถนาดีต่อทุกชีวิต ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่มีอกุศลจิตขึ้นแม้แต่นิดเดียว บริสุทธิ์ผ่องใสจริง ๆ

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **"จิตเดิมแท้ประภัสสร"** จิตเดิมแท้บริสุทธิ์ หากใครได้สัมผัสได้พบ มันเป็นจิตที่งามจริง ๆ มันมีแต่ความเมตตาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความพยาบาทอาฆาตร้าย มีแต่ให้ ให้ ให้ เมตตา เมตตา เมตตา และปรารถนาดีพร้อมที่จะอภัยอยู่เสมอ แม้ใครจะคิดร้ายทำร้ายแค่ไหน ก็ไม่มีความพยาบาทตอบ กลับมีความสงสารอย่างมากเสียด้วยซ้ำ ต่อทุกข์ที่เขากำลังทำกำลังมีอยู่ จิตกลับคิดอยากช่วย ให้เขาออกจากทุกข์เหล่านั้นอีก แปลกมาก ไม่

โต้ตอบทำร้าย กลับคิดช่วยอย่างเดียวเท่านั้น เท่าที่จะทำได้ หากทำไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจ ปล่อยผ่านไป เป็นเช่นนี้แหละ

ไม่มีอกุศลเกิดขึ้นในจิตแม้แต่นิดเดียว ผ่องใสมาก งามมาก จิตนี้จะเห็นได้เฉพาะตน รู้ได้ด้วยตนเองเท่านั้น ท่านจึงเรียกว่า **"ปัจจัตตัง"** คือรู้ได้เฉพาะตนจริง ๆ

ขอให้ทำความเข้าใจถึงจุดหมายของการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องเป็นขั้นแรก คือการเข้าใจในเบื้องต้นที่เรียกกันว่า **"ปริยัติ"** เสียก่อนว่าจุดหมายนั้นทำเพื่อออกจากความยึดมั่นถือมั่นในการมีตัวเราของเราที่จะทำให้เกิดทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น ทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจจริง ๆ เหลือแต่ทุกข์ทางร่างกายคือทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตายเท่านั้น อันเป็นธรรมชาติที่หนีไม่พ้นเมื่อได้เกิดมา

ต้องทำเพื่อออกจากความโลภ ความโกรธ และความหลงให้หมดสิ้น

ต้องทำเพื่อพ้นจากความอาฆาตพยาบาทในจิตตน

ทำเพื่อจับผิดตนเอง ตรวจสอบตนเอง มิใช่จับผิดผู้อื่น

ทำเพื่อความเสียสละเกื้อกูล เพื่อให้โดยไม่หวังผลแม้แต่นิดเดียว ให้เพื่อให้ ด้วยเมตตาจริงใจ บริสุทธิ์ใจเท่านั้นจึงจะใช่

ทำเพื่อความหลุดพ้นจากโลกธรรม ๘ ให้ได้ คือให้จิตอยู่เหนือ ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ ต่อการได้ การมี การเป็น จิตก็ยังปกติ ไม่ดีดดิ้นโครมคราม ระริกระรี้ดีใจจนระงับใจไม่ได้ ทรงตัวไม่ถูก

และเมื่อมีการพลัดพรากจากของรัก จากความมีความเป็นที่มีอยู่ เช่น การเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมเกียรติ เสื่อมสรรเสริญ แต่กลับมีคำตำหนินินทา ดูถูกเหยียดหยาม จิตก็ไม่หวั่นไหวต่อความเสื่อมของมัน ที่กำลังเกิดขึ้นมีขึ้น ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจใดๆ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เจ็บใจแค้นใจ น้อยใจ พยาบาทอาฆาตจองเวร คือการยินร้ายนั่นเอง

สรุปสั้นๆ ก็คือ ไม่ยินดียินร้ายต่อการมี คือได้มาและการจากไปของทุกสิ่งนั้นเอง

ทำเพื่อความปกติอิสระของจิต เพื่อความสบายใจ เพื่อความไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป อย่างไรก็ได้ พอดีในทุกสิ่งที่ได้ที่มีจริงๆ

ทำด้วยความอยากที่มิใช่ความเป็นโลภ เพื่อตนของตน เพื่อเอาเข้า เพื่อความมี ความเป็นใดๆ แต่มันเป็นความอยากที่บริสุทธิ์ คือความมีเมตตาจริงใจ เสียสละเกื้อกูล ให้เพื่อให้ มุ่งความสันติสุขสงบสุขแต่ประการเดียว ให้เพื่อจ่ายออกโดยไม่รู้สิ้นแห่งจิต ไม่คับแคบจำกัดขอบเขตต่อความมีความเป็นในความยึดถือว่าพวกเขาพวกเรา ไม่มีแบ่งชั้นวรรณะ มีสูง มีต่ำ ดี ชั่ว รวย จน ถูก ผิด เสมอภาคจริงๆ ในจิต

ทำเพื่อความไม่ติดข้องยึดถือ เพื่อออกจากการมีตัวเราของเราให้หมดสิ้นเป็นประการสำคัญ นี่คือจุดหมายของการปฏิบัติธรรม เพื่อหมดตัวหมดตนในความหมายมั่นยึดถือ ไม่มีตัวตนในการวัดการกระทำผู้อื่นว่า จะต้องทำให้เหมือนเราจึงจะถูก เอาตนเองเป็นหลักในการ

ตัดสินว่า เขากินมากกว่าเรา กินน้อยกว่าเรา เคร่งกว่าเรา หย่อนยานกว่าเรา เราเก่งกว่าเขา จึงมัวไปแบกเขาโดยไม่รู้ตัว นี่ก็ยังมิใช่

และต้องไม่ยึดใครมาเป็นเครื่องวัด ว่าเราจะต้องทำให้เหมือนเขาให้ได้อย่างเขา เป็นอย่างเขา นี่ก็ยังมิใช่ เพราะจริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังเช่น ผลไม้ ย่อมมีรสชาติต่างกัน คือ บางอย่างเปรี้ยวบางอย่างหวาน บางอย่างขม บางอย่างฝาด สุดแท้แต่ธรรมชาติของใครของมัน ทุกอย่างอยู่ที่ความพอดีของตนเท่านั้น

เป็นเรื่องที่จะต้องดูตนเอง รู้ตนเองเท่านั้น ท่านเรียกว่า **"โอปนยิโก"** คือน้อมเข้ามาดูตน เห็นตน รู้ตน แก้ไขตน ทำตนเป็นเรื่องของตนจริงๆ แล้วก็รู้ด้วยว่า ขณะนี้ตนเป็นอย่างไร ทุกข์มากขึ้นหรือน้อยลงหรือไม่ทุกข์เลย

จะมีแต่ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ ดับทุกข์ แล้วก็หมดทุกข์ในที่สุดจะต้องเป็นเช่นนี้ นี่คือการรู้หลักความเป็นจริงของพุทธศาสนาว่า **"ปฏิบัติเพื่ออะไร"**

"พุทธะ" แปลว่า รู้ **"ศาสนา"** แปลว่า ทางรอด พุทธศาสนาจึงแปลว่ารู้ทางรอด คือรู้แล้วต้องรอดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ ด้วย จึงจะใช่

หากรู้อันไหน แล้วยังไม่พ้นทุกข์ ยังเป็นทุกข์ นั่นยังมิใช่ **"รู้"** ในทางพุทธศาสนาที่แท้จริง เพราะจิตยังไม่หลุดพ้น จิตนั้นต้องหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ จิตต้องไม่ทุกข์ จึงจะเรียกว่าพุทธะ **"พุทโธ"**

แปลว่า **"รู้"** แล้วก็ **"ตื่น"** คือแจ้งด้วย ในความหมดตัวหมดตน อิสระและเบิกบานไม่มีทุกข์เลยจริง ๆ ทางจิตใจ นั่นจึงจะใช่ของจริง

ดังนั้น ศีล ๘ เจตนาที่ทำเพื่อต้องการช่วยให้จิตตนพ้นจากการหลงติดเป็นทาสในเหยื่อล่อของโลกนั่นเอง

ความหมายของการรักษาศีลเป็นอย่างไร ควรใช้อย่างไร แล้วผลนั้นเป็นอย่างไร

การรักษาศีลนั้น ใครมีเจตนาตั้งใจละเว้นได้มาก ก็ดีกับตนเองมาก คือจิตหลุดพ้น อิสระจากเครื่องข้องเหล่านั้นมาก ทำให้เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย เลี้ยงง่าย ไร้กังวล สบาย ๆ ไม่เป็นภาระวุ่นวายทั้งตนเองและผู้อยู่ใกล้ ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนใจกับเรื่องอยู่เรื่องกินอย่างไรก็ได้ไม่มีปัญหา อยู่อย่างอิสระและสบายใจจริง ๆ

หากทำได้จริงย่อมพ้นจากการตกเป็นทาสของมันได้อย่างอิสระสมบูรณ์

ศีลนั้นควรใช้อย่างไร นักปฏิบัติธรรมส่วนมากรู้ศีล แต่ยังใช้ศีลไม่เป็น ยังไม่เข้าใจในจุดหมายของมัน ว่าทำเพื่ออะไรในความจริงแท้ จึงหลงติดหลงยึดถือ จนเป็นการแบกศีลไปก็มี ปฏิบัติแล้วกลับติดข้องยึดถือ เกิดตัวเกิดตนมากขึ้นกว่าเดิมอีก จิตยังติดข้องไม่ปกติ นั่นยังมิใช่ ยังเป็นการหลงอยู่ ธรรมเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ประมาทไม่ได้ ต้องระมัดระวังจริง ๆ พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำก่อนที่จะเสด็จดับขันธ์ว่า **"ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้**

ถึงพร้อมเถิด" นี่คือพระวาจาที่ตรัสสั่งสอนไว้เป็นครั้งสุดท้ายด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้ ก่อนจากไป

ให้สังเกตดูว่าจะทำอะไรก็ตาม จุดหมายเพื่อออกจากทุกข์ใจ ออกจากความมีความเป็นเท่านั้นที่จะใช่

หากเป็นไปเพื่อเพิ่มทุกข์ เพื่อความมีความเป็น เพื่อเพิ่มความยึดถือหมายมั่น เพิ่มตัวเพิ่มตนแล้วยังมิใช่

การรู้แล้วใช้ไม่เป็นก็เป็นทุกข์ เหมือนกับถ่านไฟแดงในเตานั้น มีไว้เพื่อใช้ทำอาหารให้สุก แต่ผู้ใช้ไม่เข้าใจและใช้ไม่เป็น กลับเอามือเข้าไปจับ จึงถูกความร้อนของไฟเผาไหม้เอา เป็นต้น การใช้ผิดใช้ไม่เป็นก็เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษได้เช่นกัน ต้องดูให้ดี ๆ เช่นกันกับการรู้ศีลแล้วใช้ศีลไม่เป็นนั่นแหละ จึงทำให้จิตยึดติดอยู่กับศีลบัญญัติศีลนอกจนเกิดการแบ่งแยกในสายธรรม เพราะเหตุนี้แหละ จนเสียความปกติของจิตใจ คือศีลในไปโดยไม่รู้ตัว

ศีลบัญญัติ ศีลนอก เป็นเพียงแนวทางเพื่อจะเข้าสู่ศีลใจ ศีลในอันเป็นศีลแท้ที่เป็นความปกติจริง ๆ อีกที

ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดีแล้ว คือ โอปนยิโก เสมอ หมายถึงน้อมเข้ามาดูตน น้อมเข้ามาตรวจสอบที่จิตตนเท่านั้น ข้างนอกเป็นผลพลอยได้ เป็นเครื่องให้ได้เรียนรู้เท่านั้น อย่ายึดถือ การปฏิบัติธรรมมิใช่ให้ส่งจิตออกไปคอยจับผิดผู้อื่น นั่นเป็นการเพิ่มอุปาทาน คือเติมเชื้อทุกข์ให้กับตนเอง หรือที่เรียกว่า **"สมุทัย"** นั่นเอง จิตจะเกิดตัว

เกิดตน มีเรามีเขา มีถูกมีผิด มีดีมีชั่ว มีเคร่งไม่เคร่ง มีสูงมีต่ำ มีพวกเขาพวกเรา จนเกิดการแบ่งแยกในธรรม ทำให้แตกความสามัคคีในธรรม อันผิดจากคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เพราะผลการปฏิบัตินั้นดูแล้วสับสนวุ่นวาย ทำให้เกิดการเข้าใจผิดในพุทธศาสนาได้ เพราะยังมีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่

ทางกาย คือการกระทำบ้าง ทางวาจา คือการพูดวาจาส่อเสียดดูถูกเหยียดหยามซึ่งกันและกัน ทางจิตใจก็ผิดปกติไป คือเกิดอกุศลแล้วนั่นเอง นี่คือการรู้อริยสัจ ๔ ของเรื่องทุกข์ และสมุทัย คือเหตุเกิดของทุกข์ ของการใช้ศีลในการปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าใจดีแล้ว ไม่สงสัยแล้ว เห็นจริงตามนั้นว่าใช่ นี่คือ **"นิโรธ"** เมื่อรู้และเข้าใจแล้วก็นำไปปฏิบัติให้ตรงให้ถูกต้องจริงๆ นี่คือ **"มรรค"** จนดับทุกข์ใจตนเองได้ในที่สุด นี่คือ **"ผล"**

ทางเดิน คือ รูปแบบในการปฏิบัติธรรม หรือ พุทธบริษัท ๔ นั้นเป็นอย่างไร

อุบาสก หมายถึง เพศชาย อุบาสิกา หมายถึง เพศหญิง หรือหมายถึงชาวบ้านธรรมดาๆ ทั่วไปนั้น จะรักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ ก็ได้ ไม่บังคับ สุดแท้แต่เจตนาของแต่ละบุคคล ซึ่งพระพุทธองค์ก็มิได้บังคับว่าจะต้องมีรูปแบบเป็นกฎตายตัวแต่อย่างไร ตามสะดวกตามสบายตามอัชฌาสัยของแต่ละบุคคลที่พึงจะกระทำได้

ส่วนพระภิกษุสงฆ์และสามเณรนั้น จำเป็นจะต้องมีรูปแบบบังคับเป็นกฎตายตัว เพราะเป็นสัญลักษณ์ที่จะแสดงให้ชาวโลกได้รู้ว่านี่คือสาวกที่เป็นตัวแทนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเนื้อนาบุญของโลก อันเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่ควรเคารพนับถือยกย่องบูชา เพราะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจมั่นต่อการที่จะมุ่งออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งออกจากวัฏฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น โดยไม่หลงยินดีต่อลาภสักการะใด ๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้น ผู้ที่จะเข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบนี้ แสดงว่าจะต้องเกิดศรัทธา และมีความตั้งใจมั่นต่อธรรมแล้วจริง ๆ จึงมุ่งที่จะปฏิบัติอย่างแท้จริง ตามคำแนะนำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมด จนกระทั่งยอมเสียสละสิ่งต่าง ๆ ทางภายนอก เพื่อจะได้เข้ามาอยู่ในรูปแบบเหมือนพระองค์ และปฏิบัติตามปฏิปทาของพระองค์ คือการทำตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย มักน้อยสันโดษ โดยพยายามทำตัวมิให้เป็นภาระใคร ไม่รบกวนไม่เบียดเบียนใคร แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ทนได้ไม่กลัว ไม่ท้อถอยต่อการบำเพ็ญธรรม ถึงตายก็ยอม ยอมสละชีพเพื่อแลกกับธรรมที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจ **"ตรัสรู้"** คือฆ่ากิเลสในจิตตนเท่านั้น จึงมีหน้าที่ที่จะต้องมุ่งจริงปฏิบัติจริง เพื่อให้รู้แจ้งในสัจธรรมก่อน เมื่อตนรู้ตนได้จริง ๆ แล้ว ก็จะได้แนะนำสั่งสอนและยืนยันชี้ทางพ้นทุกข์นั้นแก่ชาวโลก ให้หลุดพ้นจากวัฏฏสงสารคือการเวียนว่ายตายเกิดได้อีกต่อไป

ดังนั้น พระภิกษุสงฆ์และสามเณรจึงจำเป็นที่จะต้องมีรูปแบบและระเบียบข้อบังคับเป็นกฎตายตัว เพื่อเตือนสติและป้องกันตนให้เกิดความระมัดระวังกาย วาจา และใจของตนอยู่เสมอว่า ขณะนี้เราคือผู้ไม่ต้องการอะไรแล้ว เราคือผู้เสียสละแล้ว เราคือผู้มุ่งออกจากเครื่องข้องต่าง ๆ แล้วนั่นเอง และบุคคลใดเมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ก็ต้องปฏิบัติจริง รักษาจริงด้วย ตามพระธรรมวินัยที่มีที่กำหนดไว้ จึงจะใช่สาวกของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง อันเป็นสาวกที่สมบูรณ์ทั้งกาย ใจ หมายถึง **พระสุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** จริง ๆ

หากบุคคลใด เมื่อได้เข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ไม่สนใจไม่ตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตตนออกจากความโลภ ความโกรธและความหลง กลับมุ่งเข้าสู่ความโลภ ความโกรธ และความหลงแล้ว บุคคลนั้นเท่ากับยังมิได้เป็นสาวกของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ยังเป็นชาวบ้านธรรมดา ๆ อยู่ เพียงแต่อาศัยรูปแบบของพระสงฆ์มาใช้เท่านั้นเอง คือยังเป็นสมมติสงฆ์อยู่ หมายถึงเป็นสาวกแค่รูปแบบคือเปลือกนอกที่มีผ้าและทรงผมเท่านั้นที่เหมือนพระพุทธองค์ ส่วนกาย วาจา ใจ ภายในยังไม่เหมือน ยังไม่เป็น ยังไม่ใช่

ฉะนั้น บุคคลใดเมื่อมีโอกาสเข้ามาบวชอยู่ในรูปแบบแล้ว ยังไม่ยอมปฏิบัติธรรมก็เท่ากับตนกำลังหลอกตน ตนกำลังหลงตน และในขณะเดียวกันก็กำลังหลอกผู้อื่นอยู่ด้วยว่า ตนคือพระ แท้ที่จริงยัง

มิใช่พระ เพราะกิเลสต่างๆ ยังเหมือนชาวบ้านทั่วไปนั่นเอง หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ หากหลงตน หมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความหลง ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ในที่สุดความลับไม่มีในโลก สักวันหนึ่งเขาก็จะรู้ว่าใช่พระหรือมิใช่พระ เพราะทุกคนย่อมมีตาดู มีหูฟัง นานๆ ไปเขาย่อมจะรู้และเข้าใจ เมื่อเขาเข้าใจดีแล้ว เขาก็จะหยุดเมตตา หยุดอุปัฏฐากแล้วก็จากไปเท่านั่นเอง

เพราะใครก็คงไม่ชอบให้ใครมาหลอกตนจริงไหม และบุคคลใดก็ตามที่เอากิเลสไปพอกพระ ให้เกิดความอยากความหลง นั่นหาใช่การทำบุญสร้างบุญไม่ อาจจะกลายเป็นบาปไปก็ได้ หากไม่เข้าใจ เพราะท่านต้องการเอาออก แต่เรากลับเอาไปเพิ่มให้อีก จึงต้องดูให้ดีๆ ควรพิจารณาก่อนให้ด้วยว่า สิ่งนี้ส่งเสริมกิเลสไหม สมควรกับพระหรือไม่ ต้องดูให้ดีๆ มิเช่นนั้นบุญอาจจะกลายเป็นบาปไปก็ได้ หากไม่รู้จริง ส่วนพระก็ต้องช่วยตัวเองด้วยการพิจารณาก่อนรับด้วยว่าสิ่งต่างๆ นี้สมควรรับพระผู้ละกิเลสหรือไม่ รับและจิตหลงไหลติดข้องกับมันไหม ต้องระมัดระวังด้วยเช่นกัน เพราะพระพุทธองค์ตรัสเตือนเอาไว้ว่า **ควรพิจารณาก่อนให้และก่อนรับด้วย จึงจะเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม**

หลักของการปฏิบัติธรรม

๔

จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

๑. เมื่อเข้าใจจุดหมายของพุทธศาสนาแล้ว มั่นใจแล้ว เห็นจริงแล้ว จนเกิดความเชื่อว่าใช่ ว่าจริง นั้นคือ **"สัมมาทิฏฐิ"** หรือที่เรียกกันว่า **ความเห็นชอบ**

๒. ขั้นต่อไป ต้องตั้งใจในการที่จะทำจริงๆ ด้วย คือ ต้องกำหนดใจของตนเองว่า เราจะต้องปฏิบัติตามให้ได้ แม้จะทุกข์ยากอย่างไร ก็จะไม่ท้อถอย จะพยายามทำจนถึงที่สุด ถึงตายก็ยอม นี่คือ **ความดำริชอบ** หรือที่เรียกว่า **"สัมมาสังกัปโป"** เกิดอาการตื่นตัวขึ้นมาในจิตต่อการที่จะตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง

๓. จนกระทั่งเอ่ยออกมาเป็นวาจาอย่างมั่นใจ คือให้สัจจะกับตนเอง ย้ำกับตนเองจริงๆ อีกครั้ง ด้วยการสอนตนเองว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะพยายามไม่เบียดเบียนใคร จะพยายามละจากสิ่งชั่ว คืออกุศลต่างๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น จะพยายามทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ อันเป็นไปเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขทั้งตนเองและผู้อื่นให้ได้ ให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำได้ จะไม่ผูกพยาบาทใคร ยินดีเสียสละ อภัย และจะเมตตาต่อทุกชีวิตด้วยความจริงใจบริสุทธิ์ใจ การเอ่ยวาจาที่เป็นไปเพื่อมุ่งทางดับทุกข์เช่นนี้ เรียกว่า

"สัมมาวาจา" หรือ **การพูดจาชอบ** คือเป็นวาจาที่ตรง ที่ถูกต้อง ที่ชอบแล้วในทางพุทธศาสนา

จะพยายามมองทุกคนในแง่ดีเสมอ และชื่นชมแต่ความดีของเขา เพื่อสร้างให้จิตเกิดมุทิตาจิตมาก ๆ จะได้ออกจากจิตที่มีความอิจฉาริษยานั่นเอง พยายามเห็นแต่ความดีของเขาแล้วน้อมมาเป็นแนวปฏิบัติตาม เพื่อเป็นกำลังใจและพัฒนาตนเอง

สิ่งไหนที่ไม่ดี ก็อย่าเก็บเข้ามาใส่ใจ เลือกเก็บแต่ส่วนที่ดีมีประโยชน์พอ พยายามรักษาใจของตนอย่าให้อกุศลจิตเข้าแทรก คือ ปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ เพราะมันจะทำให้จิตตนเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เกิดความไม่สบายใจนั่นเอง เรียกว่าจิตผิดปกติแล้ว มีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นมาในจิตเอง เราเก็บเข้ามาใส่จิตตนเอง ด้วยความไม่รู้เท่าทันว่าเป็นความเศร้าหมอง คือเหตุของทุกข์ ทางภาษาธรรมเรียกว่า **"สมุทัย"** คือ **เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์** เหตุทุกข์ หรือ **"กิเลส"** ก็ได้ หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง

พอ **"คิดทีใด" "ใจเศร้าหมองทุกที"** จิตฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา จนเกิดการปรุงขึ้นมาในจิต จิตมีการแบ่งชั้นวรรณะ จิตไม่เป็นหนึ่งแล้ว ผิดปกติแล้ว เพราะเกิดความรู้สึกแบ่งแยก มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ แล้วตัวจิตเองก็เกิดอาการดูดรั้งและผลักต้านจนล้น แล้วแสดงออกมาทางกายอันเป็นกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น การยึดถือในสิ่งที่

ตนชอบ และรังเกียจดูถูกเหยียดหยาม ผลักต้านในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ทางวาจาก็แสดงออกมาด้วยคำพูดเพ้อเจ้อ หรือคำส่อเสียด เสียดสี หยาบคายต่าง ๆ นานา เมื่อไม่ชอบ อันเกิดจากใจที่ไม่บริสุทธิ์ คือ ผิดปกติแล้วนั่นเองที่เป็นเหตุ

ดังนั้น **จึงต้องระมัดระวังจิตใจของตนเองจริง ๆ ต้องเฝ้าดูจิตของตนเองอยู่เสมอ จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรม** คือพยายามป้องกันไม่ให้ความรู้สึกที่เศร้าหมอง อันเกิดจากความคิดของตนเองเกิดขึ้นได้ในจิตอีกต่อไป **"อย่าเก็บเข้ามาคิด"** ทุกข์เกิดขึ้นในจิตได้เพราะเราทำตนเองจริง ๆ ด้วยการปล่อยความคิดที่เป็นอารมณ์ยินดียินร้าย ให้เข้ามาครอบเข้ามาเกิดนั่นเอง

หากเราไม่เอาเข้ามาคิด มันก็ไม่ทุกข์ เราทุกข์เพราะความคิดที่ปรุง แล้วก็แต่งเป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็ต่อไม่รู้หยุดแล้วก็เติมจนฟุ้งซ่าน แล้วก็เกิดความหมายมั่นในอารมณ์ยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบขึ้นมาว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา เป็นถูก ผิด ดี ชั่ว แล้วก็ยึดไว้ถือไว้ จนหนักอกหนักใจ ทุกข์อกทุกข์ใจ มันเป็นเพราะเหตุนี้แหละ อย่าเที่ยวโทษใคร ตนเองนั่นแหละทำตนเอง เพราะไม่รู้ความจริงว่า เหตุเกิดจากใครนั่นเอง **ทุกข์ใจเกิดจากความยึดถือเท่านั้น ขณะใดที่จิตไม่ยึดถือ เราก็ปกติสบาย** จริงไหม

พุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องที่ท้าให้มาพิสูจน์ได้ว่า ทุกข์ทางใจนั้นหนีได้พ้น ด้วยการรักษาใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอเท่านั้นเอง

ความบริสุทธิ์ผ่องใสของใจนี่แหละ ที่เรียกว่าพรหมจรรย์ หลักของพุทธศาสนานั้น เน้นถึงเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ คือความพ้นทุกข์ทางใจในขณะปัจจุบันนี้แหละ

พุทธศาสนา มิใช่การมุ่งเพื่อเทพ เพื่อสวรรค์ชั้นนั้นชั้นนี้ หรืออะไรทั้งสิ้น มิใช่เพื่อยึดอดีต เช่น การระลึกชาติได้ หรือหมายมั่นในอนาคต เช่น การทำนายดูดวงชะตาราศี วันหน้า ปีหน้า เดือนหน้า ที่เป็นอนาคตหรือชาติหน้า เป็นต้น

แต่พุทธศาสนาเป็นเรื่องของปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำให้มาพิสูจน์ผลได้ทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกเพศวัย ทุกชั้นวรรณะ ด้วยการทำจริงๆ ขณะที่รู้นี่แหละ ทำเมื่อไหร่ ก็รู้เมื่อนั้น ใครทำใครรู้ ซึ่งจะทำให้กันไม่ได้ เพราะเป็นของเฉพาะตน

พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า **"ดี ชั่ว สุข ทุกข์ และความพ้นทุกข์ย่อมมีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยใจ"** ท่านจึงให้โอวาทที่เป็น **"หัวใจของพุทธศาสนา"** ซึ่งเป็นหลักให้เข้าใจง่ายๆ และสั้นๆ ว่า

๑. **ให้ละชั่ว** สิ่งไหนที่เป็นความไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อรู้แล้วให้เว้นเสีย อย่าทำ

๒. **ให้ประพฤติดี** สิ่งไหนที่เป็นคุณความดี มีประโยชน์เพื่อความสันติสุขทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว ให้พยายามทำอยู่เสมอ อย่า

ท้อถอยต่อการทำความดี และการทำความดีย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา อย่าท้อถอย

๓. **เมื่อทำแล้วให้ปล่อยวางทางใจด้วย คือ ให้พยายามระวังและรักษาใจของตน ให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอตลอดเวลา** อย่าให้ความเศร้าหมองเกิดขึ้นได้ในจิตแม้แต่นิดเดียว เช่น เมื่อทำความดีแล้ว หากถูกชมก็อย่าหลง หากถูกมองเป็นความไม่ดีก็อย่าได้เสียใจ พยายามรักษาจิตของตนไว้อย่าให้เกิดทุกข์ อย่าให้เศร้าหมอง เพราะดีแท้อยู่ในจิตที่ไม่ดีใจไม่เสียใจต่างหาก รู้ว่าดีแต่ไม่ยึดถือในรู้นั้นเท่านั้นเอง

นี่คือหลักของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง แม้ใครตั้งใจปฏิบัติตามจริงๆ แล้ว ย่อมพ้นทุกข์ได้ แต่ต้องไปทำที่ตนเอง แล้วก็จะรู้ผลได้ด้วยตนเอง เรียกว่าปัจจัตตัง คือต้องไปพิสูจน์ที่ตัวเองอีกที จึงจะรู้ผลว่ามันเป็นอย่างไร

พุทธศาสนา จึงเน้นถึงเรื่องกรรมและผลของกรรม คือเหตุมีผลย่อมมี **"กรรม"** ในที่นี้หมายถึง **"การกระทำ"** เท่านั้น ผู้ใดทำย่อมรู้ ผู้มิได้ทำจะไม่สามารถรู้ได้ ต้องไปทำที่ตนเองอีกที ใครก็ไม่สามารถทำให้ใครได้ เช่น การกินใครกินก็อิ่มเอง อิ่มเผื่อกันไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น นี่คือความเป็นจริงของสัจธรรม ที่เรียกว่าพระธรรม

๔. เมื่อมีความเข้าใจในจุดหมายของพุทธศาสนา ว่ามุ่งการกระทำเพื่อออกจากทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ด้วยการรักษากาย วาจา

และจิตใจ โดยให้ละชั่วประพฤติดีและทำจิตใจให้ผ่องใส อย่าให้มีความเศร้าหมองแล้ว ซึ่งการได้อ่านทางตาหรือได้ฟังทางหู แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ขึ้นมานั้น ทางพุทธศาสนาเรียกว่า **"ปริยัติ"** หรือ**อาทิกัลยาณัง** คือความรู้ในเบื้องต้น ความไพเราะในเบื้องต้นอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในชั้นต้น

หมายถึงการเรียนรู้ที่เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจ เป็นแนวทางเท่านั้น เหมือนกับการพบแผนที่ รู้จุดหมายแต่มิได้ไปถึง **"รู้"** แต่ยังไม่ถึงจุดหมาย จะต้องเดินทางไปจริง ๆ อีกที ด้วยการนำไปทำดู ไปพิสูจน์ดู ไปประพฤติปฏิบัติที่ตนอีกที จึงจะเรียกว่าเป็นความรู้ในท่ามกลาง หมายถึง **"มัชเฌกัลยาณัง"** จนได้เห็นผลปรากฏชัดออกมาตรงตามที่รู้นั้นจริง ๆ เรียกว่าปัจจัตตัง คือเห็นแจ้ง หมายถึงชัดด้วยการกระทำ คือ การประพฤติปฏิบัติของตนจริง ๆ อีกครั้ง จึงจะใช่ของจริง

ถ้ารู้แล้วยังมิได้ลงมือกระทำ ยังมิได้ปฏิบัติตามความรู้นั้นเรียกว่าเป็นเพียงความรู้ความเข้าใจ คือเห็นจริงแต่ยังไม่พบของจริงคือการเห็นแจ้งที่เรียกว่าปัจจัตตัง คือรู้จากจิตใจภายในของตนอีกทีจนเกิดความมั่นใจว่าตนเองรู้เอง เป็นความรู้ของตนที่ได้รู้เองจริง ๆ คือ **"สันทิฏฐิโก"** บุคคลผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองเฉพาะตน

อันเรียกว่า **"รู้ในรู้"** หรือปัจจัตตัง หรือการเห็นแจ้งก็ได้ หรือที่นักปฏิบัติท่านเรียกว่า **"ปฏิเวธ"** หรือ **"ปริโยสานกัลยาณัง"**

หมายถึง ที่สุดแห่งธรรม คือเห็นผลนั่นเอง แล้วแต่จะเรียก จะสื่อความรู้สึกนั้นออกมา มันเป็นความรู้ที่มั่นใจในความรู้นั้นจริง ๆ แม้ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะว่าอย่างไร ตนเองก็ยังเชื่อ ยังมั่นใจไม่เปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหว ไม่ลังเลสงสัยอีกต่อไป เพราะพบของจริงยิ่งแท้ด้วยตนเองจริง ๆ แล้วนั่นเอง

ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องว่าการปฏิบัติธรรมนั้น หากเป็นความรู้ที่เกิดจากการอ่านการฟังจากภายนอกเข้ามาสู่ใจ ยังมิใช่ของจริง ของจริงต้องเกิดจากภายใน ชัดจากภายในจิตใจของตน แล้วผลออกมาตรงกับพระธรรมที่บัญญัติไว้ คือปริยัติหรือความรู้ข้างนอก แล้วเห็นจริงทั้งข้างนอกข้างในเหมือนกันหมด จึงจะใช่

ทบทวน :- เมื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ อันเป็นความเห็นชอบ** แล้วเกิดศรัทธาความเลื่อมใส จนมั่นใจและตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม เรียกว่า **สัมมาสังกัปโป** คือ **ความดำริชอบ** จนได้เอ่ยย้ำออกมาเป็นวาจาด้วยความมั่นใจอันเป็น **สัมมาวาจา การพูดจาชอบ** แล้วลงมือกระทำตามความรู้นั้นจริง ๆ คือ **การกระทำชอบ** เรียกว่า **สัมมากัมมันโต** ด้วยความระมัดระวังพิจารณาให้ดีก่อนทำ ว่าการทำเช่นนี้เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือนร้อนไหม เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเรามาใส่ใจเขา หากเขาทำเช่นนี้กับเราบ้าง เราจะเกิดความรู้สึกอย่างไร ถ้าผลออกมาเป็นทุกข์แล้วอย่าทำ ให้เว้นเสีย

หากเกิดคุณเกิดประโยชน์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสันติสุข ทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว จงลงมือกระทำเถิด แม้จะทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม จงพยายามอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ดังเช่น เรือที่กำลังแล่นอยู่นั้น มันย่อมเกิดคลื่นจากการแล่นของมันเองเป็นธรรมดา ซึ่งคลื่นนั้นก็เกิดขึ้นที่ภายนอกเท่านั้น หาได้เกิดขึ้นที่ภายในแต่อย่างไรไม่ เราจงอย่าเอาคลื่นข้างนอกมาเป็นคลื่นในเลย เหมือนกับการเอาอุปสรรคข้างนอกเข้ามาเป็นอุปสรรคต่อใจตนเองนั่นเอง การทำดีมักจะมีอุปสรรคเป็นธรรมดาอย่าท้อถอย เกิดมาทั้งทีจงทำดีให้ได้ เมื่อรู้แล้วว่าทางพ้นทุกข์นั้นมีจริง จะทำความดีมัวแต่กลัวเขาว่า ชาตินี้ชาติหน้าก็ไม่ได้ทำความดี

เราทำชั่วกันมามากแล้วเพราะไม่รู้ อย่าให้เสียทีที่เกิดมาทั้งทีแต่ทำดีไม่ได้ ไม่เป็น คุณค่าของชีวิตก็สูญเปล่า น่าอาย ต้นไม้พืชไม้ชีวิตมันเกิดมายังให้ดอกให้ผล อันเป็นประโยชน์ที่ดีแก่ทุกชีวิตได้พึ่งพาอาศัย มันยังมีเมตตาด้วยการให้ผลงานของตน เป็นของฝากแก่โลกต่อชีวิตของมันที่ได้เกิดมา

แล้วเราล่ะ จะไม่ให้ผลงานอันเป็นคุณความดีของผู้มีจิตเมตตาคือการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ผู้ประเสริฐและมีสติปัญญา มากกว่าต้นไม้และสัตว์ทั้งหลายบ้างเลยหรือ ก็น่าอายต้นไม้พืชไม้ เพราะมันไม่มีปัญญา แต่กลับทำได้ หากเรารู้แล้วยังไม่ยอมทำก็น่าอายจริง ๆ

๕. เมื่อลงมือกระทำแล้ว ก็ควรจะระมัดระวังต่อการดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทต่อการเสาะแสวงหา เพราะชีวิตเมื่อเกิดมาแล้วย่อมต้องกินต้องใช้ เพื่อคลายทุกข์เป็นธรรมดา มันเป็นการคลายทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็กลับมาทุกข์อีก วนเวียนกันอยู่อย่างนั้น มันยังมิใช่การดับทุกข์ เช่น หิวก็เป็นทุกข์ พอกินเสร็จทุกข์ได้หายไปชั่วขณะ พอหิวก็เกิดทุกข์อีก หนาวก็เป็นทุกข์ พอได้เสื้อผ้า เกิดความอบอุ่น ทุกข์หนาวก็หายไป พอหนาวอีกก็ทุกข์อีก หรือการเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นทุกข์ พอทานยาค่อยทุเลา ความเจ็บปวดค่อยหายไป พอเป็นไข้อีกก็ทุกข์อีก บ้านเรือนที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน เราเพียงแต่มาอาศัยอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เพื่อหลบแดดหลบฝนหลบร้อนหลบหนาว แล้วมันก็จะค่อย ๆ ผุพังไป เราก็ทำหน้าที่ดูแลรักษาซ่อมแซมไป เราอาศัยมันเพื่อคลายทุกข์ชั่วขณะหนึ่ง ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่เท่านั้น พอตายทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดความหมายแล้ว

เครื่องยังชีวิตเหล่านี้ ท่านเรียกว่าปัจจัย ๔ มันเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต ขณะที่ได้เกิดมา ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้มันในการคลายทุกข์ต่อชีวิตประจำวัน จนกว่าจะตายจากไป สิ่งเหล่านี้มิได้เป็นกิเลส มันเป็นเครื่องใช้ในการคลายทุกข์ต่างหาก สำคัญอยู่ที่เราต้องรู้เท่าทันมันในการใช้ อย่าหลงติดมันจนตกเป็นทาสรับใช้ของมันโดยไม่รู้ตัว เพราะมันเป็นสุขที่ทำให้เกิดทุกข์ได้อีกไม่รู้สิ้น หากไม่รู้เท่าทันมันจริง ๆ ดังเช่น

การกิน ให้ระวังตัวติดรส ตัวนี้แหละ คือต้นเหตุแห่งทุกข์ มันเป็นสุขในความหลง มีทุกข์มาก สุขนิดเดียว คือชั่วขณะกินเท่านั้นเอง ก่อนจะได้กิน ก็ทุกข์ต่อการเสาะแสวงหา สุขขณะเคี้ยวนิดเดียว กินแล้วก็ทุกข์อีก ไม่คุ้มกันเลย ต่อการหลงตกเป็นทาสในรสของมัน สุขน้อย แต่ทุกข์มาก จงมารู้ความจริงกันเสียเถิด เพื่อเลิกทาสให้กับตัวเองบ้าง ว่าเราทุกข์จากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ เพราะอะไร

การปฏิบัติธรรม จุดหมายของการกิน คือให้ตัดใจออกจากการหลงติดในรสให้หมดให้ได้ เพราะมันเป็นตัวหลง ตัวอยาก ที่เรียกว่า "สมุทัย" คือต้นเหตุแห่งทุกข์ที่ทำให้ต้องตกเป็นทาสอยู่ไม่รู้สิ้น ตัว "อร่อย" คือตัวอันตรายของการกิน

ยกตัวอย่าง การกินนั้น รสต่าง ๆ เราย่อมรู้อยู่ทุกรสตามธรรมชาติของการกิน แต่ให้ระวังการหลงติดรสเท่านั้น การรู้รสไม่เป็นกิเลส การหลงติดรสคือติดความอร่อยเป็นกิเลส ให้จับดูตรงนี้ **เราตกเป็นทาสรับใช้ของกิเลสได้อย่างไร** คือเมื่อเราหลงติดมัน แล้วมันก็จะเกิดความอยากขึ้นมา จนดิ้นรนทนอยู่ไม่ได้ต่อการเสาะแสวงหาเพื่อให้ได้มาสนองตอบความรู้สึกนั้น ความต้องการนั้น ความอร่อยนั้นทันที และกว่าจะได้สิ่งที่ต้องการนั้นมา เราต้องทุกข์กับการหาเงินมาด้วยความยากลำบาก กว่าจะได้เงินมาเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของ

จากนั้น ยังจะต้องเหน็ดเหนื่อยในการทำอาหาร จนวุ่นวายเลอะเทอะมากมาย สิ้นเปลืองกำลังกายและเวลาอันยาวนาน แถมยังหงุดหงิดอารมณ์เสียด้วย หากไม่ทันใจหรือไม่สมหวังในรส หรือขาดความระมัดระวังจนมีดพลาดเข้ามือน้ำร้อนลวก น้ำมันร้อน ๆ กระเด็นถูก จนเกิดความเจ็บปวดกว่าจะได้กิน ทุกข์มากมายจริง ๆ เห็นหรือยัง

ขณะที่ทำ ใช้เวลายาวนาน บางทีทำข้ามวันข้ามคืนก็มี หลายชั่วโมงจากการเริ่มต้นทำ แต่เวลากินอร่อยอยู่แค่ลิ้น ที่อยู่ในปากขณะเคี้ยวชั่วเดี๋ยวเดียวเท่านั้น พอกลืนลงคอก็หมดรสอร่อยแล้ว ชั่วคำที่เคี้ยวอยู่ ใช้เวลาไม่กี่นาที่ แค่อึดใจเดียว สุขนิดเดียวตรงอร่อย แต่ทุกข์มากมายคุ้มกันไหม จงพิจารณาให้เห็นจริงเถิดว่า การตกเป็นทาสของความติดรสนั้นสุขมากหรือทุกข์มาก ผลภายหลังจากการกินแล้วยังจะต้องมาเก็บกวาดล้างภาชนะต่าง ๆ อีกมากมายจนเหน็ดเหนื่อย จากนั้นวันรุ่งขึ้น มันก็จากเราไปแล้ว คือถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ เวลาจะถ่ายก็เป็นทุกข์ ต้องหาสถานที่ถ่ายอีก หากหาสถานที่ไม่ได้มันทุกข์ทรมานขนาดไหน ต่อความไม่เที่ยงของมันขณะที่มันกำลังจะจากเราไป จะออกก็เป็นทุกข์ เห็นหรือยังว่า **มันคืออะไรกันแน่ ในความจริงแท้**

แถมเมื่อออกมา ยังส่งกลิ่นเหม็นอีกด้วยจริงไหม ก่อนเอาเข้าเราก็เลือกเอาแต่ของดี ๆ หอม ๆ แต่เวลาออกทำไมมันไม่ดีไม่หอม

กลับเปลี่ยนเป็นเหม็นไปเสียอีก มันเหม็นได้อย่างไร น่าคิดเหมือนกันนะ ลองค้นหาสาเหตุของมันดูซิว่า **"ทำไมมันจึงเหม็น"** หากค้นเจอ เมื่อไหร่ก็พบธรรมเมื่อนั้นทันที

สุขมีนิดเดียวขณะกิน แต่ทุกข์มีตั้งแต่ก่อนกิน จนกระทั่งหลังกิน แถมพอสมหวังในรส ติดรส ก็หลงเป็นทาสมันอีก ติดอกติดใจอยากแสวงหามันมาอีก เรียกว่าติดสุข ไม่กลัวทุกข์ แต่พอไม่สมหวังในรสก็หงุดหงิด อารมณ์เสีย พาลไปหมด นี่แหละคือต้นเหตุของทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจในการกิน คือการตกเป็นทางของความอร่อยในรสนั่นเอง

รู้รสเป็นธรรมชาติธรรมดาตามหน้าที่ของลิ้น ไม่เป็นไร สำคัญแต่อย่าหลงติดรสเท่านั้น รู้แต่อย่าติด อร่อย รู้อยู่ แต่อย่าหลงติด หากรู้สึกตัวว่า จิตเกิดความอยากได้อยากมีอีก คือหลงติดแล้ว ขณะที่รู้สึกตัว อย่าสนองตอบความอยากนั้น

หากกิเลสมันเสนอ ก็อย่าสนอง เท่านั้นเอง **พยายามหักห้ามใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจตนเองในการแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาสนองตอบความรู้สึกที่เกิดขึ้น** อย่าตามใจมัน จงทวนกระแสความอยากให้ได้ จงชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นได้สักหมื่นแสน มิเหมือนแม้นชนะจิตกิเลสของตนสักหนหนา การชนะใจตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด และใครก็จะมาทำให้ใครก็ไม่ได้ ต้องทำเอง ต้องช่วยตัวเอง ด้วยการบังคับตัวเองจริง ๆ จึงจะ

ได้ผล ต้องตั้งใจต่อสู้ต่อความรู้สึกอยากของตนจริงๆ ซึ่งมิใช่ของง่ายนัก เพราะมันจะเกิดระลอกแล้วระลอกอีก แต่ก็ไม่พ้นต่อความเพียร ต่อความสามารถของผู้ที่ตั้งใจจริงพยายามจริงได้ เพราะ **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น**

พยายามพิจารณาให้เห็นทุกข์ของมันให้มากๆ เพื่อจะได้เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดกำลังใจที่จะช่วยตัวเองให้มากขึ้น จนพบความอิสระหลุดพ้นได้ในที่สุด

ให้พยายามช่วยตัวเองอีกวิธีหนึ่ง คืออาหารต่างๆ เมื่อทำออกมาแล้วรสอย่างไร ก็ให้ทานอย่างนั้น พยายามอย่าเติมรสใดๆ อีก พยายามตั้งกฎเพื่อบังคับใจตนเองให้ได้ ต่อการตามใจในรสชอบของตน พยายามต่อสู้กับความรู้สึกจริงๆ อย่าสนใจกับความต้องการของมัน เมื่อมันยังไม่ยอมกิน อย่าสนใจมัน ปล่อยมัน มันจะตายก็ช่างมัน ปล่อยให้มันหิวจนถึงที่สุด จะกี่วันกี่คืนก็ช่างมัน อย่ากลัวตาย ให้ทุกข์ของความหิวคือธรรมชาติสอนมัน พอมันหิวจริงๆ อะไรมันก็กินได้ อร่อยไม่อร่อย มันไม่เลือกแล้ว ขอเพียงให้ได้กินเพื่อคลายทุกข์หิวก็พอ ต้องบังคับมันอย่างนี้จึงจะได้ผล ไม่ต้องกลัวตายหรอก จิตมันฉลาด มันไม่ปล่อยให้ตายง่ายหรอก แค่ทนทุกข์ไม่ไหวมันก็ยอมแล้ว มันยอมตายก่อนตายแล้วต้องเอาความตายแลกกับมันเช่นนี้แหละจึงจะได้ผล

และขณะกินให้มีสติตามรู้อิริยาบถในการกระทำของร่างกายคือ **"ปัจจุบัน"** ด้วย เป็นการทำสมาธิลืมตา หรือสมาธิตัวตื่นก็ได้ คือ

หางานให้ใจทำเสีย มันจะได้ทิ้งอารมณ์อยากนั้นได้เร็วขึ้น เมื่ออารมณ์รู้ปัจจุบันเกิดขึ้นด้วยสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันภายในกายภายในใจจริง ๆ แล้ว อารมณ์อยากนั้นจะหายไปจะดับไปเองโดยอัตโนมัติแห่งมรรคธรรม คือจิตจะดำรงอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปัจจุบันของตัวรู้ดำรงอยู่นั่นเอง พอจับปัจจุบันด้วยสติได้จริง ๆ มันจะเป็นมรรคคือทางพ้นทุกข์ทันที โดยอัตโนมัติของมันเอง คือเป็นผลในตัวเสร็จขณะทำ แปลกมาก เหมือนการเปิดไฟฟ้า พอกดตรงปุ่มสวิตช์ ไฟฟ้าก็จะทำหน้าที่สว่างขึ้นมาเอง เมื่อความสว่างเกิดขึ้นความมืดก็จะหมดไปเองโดยอัตโนมัติฉันใดก็ฉันนั้น เหมือนกันจริง ๆ พอสว่างก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ ณ ที่นั้นทันที จิตก็เหมือนกัน มันจะเห็นความอิสระหลุดพ้นจากอารมณ์ทุกข์เหล่านั้นทันทีด้วยตัวรู้ของจิตเอง

นี้คือ **"ปัญญา"** ในการรู้ทางดับทุกข์ ที่เป็นเพียงปัญญามรรค คือการรู้ในแต่ละขณะ ๆ เท่านั้น จนกระทั่งมันรู้และปล่อยวางได้ในทุกเรื่อง เป็นอัตโนมัติจริง ๆ ตลอดสาย จึงจะเป็นปัญญาผลที่สมบูรณ์ ซึ่งจิตมันจะไม่ทุกข์เลย อิสระจริง ๆ อย่างไรก็ได้ไปหมด อะไรจะเกิดจะดับจะมาจะไป จิตก็ปกติพอดีไปหมด ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง

ขออธิบายเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อชีวิตเราได้เกิดมาแล้ว ก็มีความจำเป็นต่อการเสาะแสวงหาอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เพื่อประทังชีวิต ดังนั้นจึงต้องทำ ต้องแสวงหาเป็นธรรมดานั้นเป็นการถูกต้องและจริงอยู่ ถ้าไม่หาไม่ทำก็ไม่มีกิน แต่พระพุทธเจ้าท่านทรงเลิศด้วยพระปัญญา

จริงๆ ท่านได้เห็นทุกข์และเหตุทุกข์ของการกินว่า การหลงติดในรส คือตัวอร่อยนี่แหละที่เป็นเหตุทำให้เราหลงติดอยู่ไม่รู้สิ้น เป็นทาสแห่งความทุกข์ของความไม่รู้จริงว่า ต้นเหตุเกิดจากอะไร ศีลต่างๆ จึงได้ถูกบัญญัติขึ้นมาให้รู้

ท่านจึงทรงสั่งสอนด้วยความเมตตาปรารถนาดีอันบริสุทธิ์จริงๆ ว่า **"ให้หาเลี้ยงชีพโดยชอบ"** คือจงอย่าประมาท ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เพื่อออกจากทุกข์เถิด (โดยชอบในที่นี้หมายถึงเพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษทั้งตนเองและผู้อื่น คือไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นให้เกิดทุกข์นั่นเอง)

ดังนั้น เมื่อมีความจำเป็นต่อการหาเลี้ยงชีพ คือเลี้ยงชีวิตแล้ว เราก็ต้องทำอยู่ ท่านมิได้ห้ามการหาเลี้ยงชีวิต เพียงแต่ **"ให้รู้เท่าทันต่อทุกข์โทษของมัน"** เท่านั้นเอง ท่านจึงทรงสั่งสอนให้มีความสันโดษ คือพอใจในสิ่งที่ตนมี ยินดีในสิ่งที่ตนได้เสมอ

หากเรามีอาหารอะไรอยู่แล้ว ซึ่งพอจะประทังความหิวได้ จะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม จงพยายามกินมันเสียเถิด อย่าดูดรั้งหรือผลักต้านต่ออาหารเหล่านั้น พอไม่ชอบรสก็ทิ้ง แสวงหาอาหารรสใหม่ที่ชอบใจอีก เพียงเพื่อต้องการสนองตอบรสชอบของตนเท่านั้น จึงกลายเป็นคนติดรส เป็นผู้มีปัญหาในการกิน เป็นผู้กินยากเลี้ยงยากที่ก่อทุกข์ให้กับตนเองและผู้อยู่ด้วยไม่รู้สิ้น

ชีวิตนี้กินเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อตกเป็นทาสของรสในการกิน มีอะไรที่พอประทังความหิวได้แล้วก็กินไปเถิด อย่าหลงเป็นทาสเจ้าความอร่อยเลย เพราะวันรุ่งขึ้นมันก็จากเราไปแล้ว คือออกเป็นอุจจาระเหมือนกันหมด มันไม่อยู่กับเรานานหรอก จริงไหม แต่เราซิต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก กว่าจะได้มันมาสนองความอร่อย ความอร่อยและไม่อร่อยกินแล้วก็อิ่มเหมือนกัน แต่ทุกข์ที่ได้รับต่างกันมาก จริงไหมต่อการเสาะแสวงหา

หากใครต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้ว จงพยายามฝึกตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายเถิด พยายามอย่าตามใจในรส ให้ฝึกไปนานๆ ด้วยความอดทน ไม่ท้อถอยพ่ายแพ้ต่อความอยากในจิตตน ในที่สุดก็จะมีชัยชนะอย่างแน่นอน จริงหรือไม่ก็จงพิสูจน์ด้วยตนเองเถิด ของจริงต้องทำจริง

ดังนั้น ปัจจัย ๔ อันมี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะต้องเสาะแสวงหามากินมาใช้ หนีไม่พ้น เพราะเมื่อได้เกิดมาแล้วก็ต้องหาต่อไป แต่ต้องไม่ประมาทในการหามัน ต้องระมัดระวังด้วยการหาที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ให้เกิดทุกข์เดือดร้อน คือไม่ผิดศีลอันเกิดจากการกระทำของตน และเมื่อหามาได้แล้ว การใช้ต้องไม่ประมาทด้วย ต้องใช้แต่พอดี อย่าฟุ่มเฟือย อย่าหลงมัน ต้องรู้เท่าทันมันจริงๆ อย่าให้หลงเป็นทาสติดสุขของมัน ให้ระวัง

เหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ คือ

อาหาร (การกิน) พยายามอย่าหลงติดตัวอร่อย และผลักต้านความไม่อร่อย

เครื่องนุ่งห่ม ต้องระวังเรื่องจิตที่หลงติดความงาม ผลักต้านความไม่งาม ชอบ ไม่ชอบ สวย ไม่สวย อย่าหลงแฟชั่น อย่าหลงค่านิยมของทางโลกที่ฟุ่มเฟือยไม่รู้สิ้น

ยารักษาโรค ใช้เพื่อทุเลาต่อความเจ็บปวดในร่างกาย ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็กินเพื่อคลายทุกข์ให้มันเท่านั้น ไม่ผิดอะไร

ที่อยู่อาศัย ใช้เพื่อหลบแดดหลบฝนชั่วขณะที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่มีอะไรจะเป็นของเราได้จริง อย่าหลงติดหลงยึดมัน พอตายก็ทิ้งหมดทุกคน

ดังนั้น **จงรู้เท่าทันในปัจจัย ๔ เหล่านี้ด้วยว่า ใช้เพื่ออะไรในความจริงแท้ มันมีคุณและโทษอย่างไร** จงใช้มันอย่าให้มันมาเป็นผู้ใช้เราดั่งทาส เพราะความหลงในมัน ถ้าเราใช้มันก็จะเกิดแต่คุณแต่ประโยชน์จริงๆ หากว่าให้มันมาใช้เราแล้วล่ะก็ เราจะต้องทุกข์แล้วทุกข์อีกไม่รู้สิ้น นี่คือหลักของสัมมาอาชีโว หรือการเลี้ยงชีวิตที่ชอบในมรรค ๘

๖. เมื่อรู้ถึงความจริงแท้ของโลกแล้วว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษของการกระทำ ในการดำรงชีวิตตลอดช่วงขณะหนึ่งที่ยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น **เราจะต้องมีความระมัดระวังให้มากขึ้น ต่อ**

การกระทำของเรา เพื่อไม่ให้ก่อทุกข์โทษเวรภัยแก่ตนเองและผู้อื่น ต้องเพียรพยายามสอนตัวเองให้มาก ๆ ย้ำแล้วย้ำอีก พยายามแล้วพยายามอีก แม้จะต้องฝืนใจออกจากการหลงติดสุขของมันเพราะความเคยชินก็ตาม จะยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ก็ต้องเพียรพยายามทำให้ได้ **"ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น"** ต้องชนะใจตนเองให้ได้ การชนะผู้อื่นสักร้อยครั้งพันครั้ง ก็ไม่เท่าชนะใจตนเองได้หนึ่งครั้ง เพราะเป็นเรื่องยากจริง ๆ หากไม่ตั้งใจจริง ๆ แล้ว จะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เลย

ดังนั้น **จึงต้องมีความเพียรให้มาก ๆ เพียรละในสิ่งที่ไม่ดี แล้วเพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้นได้ในจิต เพียรทำแต่คุณงามความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้น พร้อมทั้งต้องคอยระวังรักษาคุณความดี คือจิตใจที่ดีนั้นไม่ให้เสื่อมถอยไป** อย่าให้ความคิดที่ว่า ทำดีแล้วไม่ได้ดี มาเป็นอุปสรรคทำให้ใจตนเสีย คือเสียใจและท้อถอยต่อการทำความดีในครั้งต่อไป ถึงเสียนอกอย่าให้เสียใน หากความดีนั้นถูกมองไปในแง่ไม่ดีก็อย่ายึดถือ ให้รู้ว่าดีที่บริสุทธิ์ คือการให้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดแม้แต่ความดีของตน ว่าจะต้องมีผู้มารับรอง มารับรู้ มารู้เห็น

ดีแท้ ๆ นั้น อยู่ภายในใจที่เรารู้เอง ใครจะมารู้ใจเราเท่าตัวเรารู้ใจเรานั้นไม่มี จริงไหม จงมั่นใจในตนเถิด ให้เชื่อมั่นว่า ทำดีผลย่อมดีคือใจเราดีมีเมตตานั่นเอง ขณะใดที่ทำด้วยใจอันบริสุทธิ์ ขณะนั้นเรา

ก็จะมีความอิ่มอกอิ่มใจเป็นผลในปัจจุบันทันที (ให้ผลทันตาเห็น) นี่แหละคือบุญแท้ นี่แหละคือความดีแท้ ซึ่งจะเกิด ณ ที่ใจจริงๆ เป็นจุดแรก และผู้ที่จะรู้ผลบุญนี้ได้ก็คือตนเอง

ดังนั้น ความเพียรจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอันหนึ่ง ที่จะต้องมีอยู่เสมอ ซึ่งเราเรียกชื่อตามมรรค ๘ ว่า **"สัมมาวายาโม"** คือ **ความเพียรชอบ** นั่นเอง

๗. การที่จะให้ความเพียรตั้งอยู่ได้นาน ต้องอาศัยความตั้งใจในการทำ คือมีการระลึกรู้อยู่เสมอ คอยระมัดระวังตนอยู่เสมอ ทุกการกระทำ พูด คิด ว่า การทำอย่างนี้แล้ว **"ผล"** ที่ออกมานั้นเป็นอย่างไร เป็นคุณหรือโทษต่อตนเองและผู้อื่น ต้องคอยเฝ้าสังเกตอยู่เสมอ พิจารณาหาเหตุและผลของมันว่า เกิดจากอะไร คิดก่อนทำหากเป็นทุกข์โทษ เมื่อรู้แล้วควรรีบแก้ไขและระมัดระวังไม่ให้มันเกิดขึ้นได้อีก และให้สังเกตดูว่า ทุกข์มีกี่อย่าง มีหน้าตาอย่างไร เกิดที่ไหนเป็นอย่างไรในความจริงแท้ และจะพ้นจากทุกข์นั้นได้อย่างไร ให้เฝ้าสังเกตดูอยู่เสมอ ภายในกายภายในใจของตน อันนี้เรียกว่า **"การมีสติ"** หรือ **"สัมมาสติ" ความระลึกชอบ** ก็ได้ จุดนี้ต้องใช้การพิจารณาควบคู่กันไป เพื่อให้เกิดปัญญา

ทบทวน :- การเฝ้าดูปัจจุบันของการกระทำทั้งกายและใจว่ามันเป็นอย่างไร คือ รู้เฉพาะสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น รู้ว่าขณะนี้เรา

กำลังจะทำอะไร (รู้ก่อนทำ) เช่น รู้ว่าเรากำลังจะอ่านหนังสือ และรู้การกระทำของตนในขณะที่กำลังทำอยู่ด้วยว่าทำอย่างไร รู้ว่า กำลังจับหนังสือ กำลังเปิดหนังสือ กำลังอ่านเรื่องอะไร ก็ "รู้" และทำความเข้าใจไปด้วยจนกระทั่งอ่านเสร็จ ก็รู้ว่าจบแล้ว คือรู้ก่อนทำ ขณะทำ จนกระทั่งทำเสร็จ

รู้ในแต่ละขณะ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ทันปัจจุบันจริง ๆ อันนี้คือตัวสัมมาสติ หรือตัวสติชอบจริง ๆ

๘. จิตที่จดจ่ออยู่กับการกระทำทุกขณะของกายและใจ เฝ้าระวังรักษาประคองรู้อยู่เสมอ ในขณะปัจจุบันได้ตลอดสาย จิตจะเกิดอารมณ์ตั้งมั่นขึ้นมาเอง โดยวิถีแห่งธรรมชาติ จนกลายเป็นจิตหนึ่ง หรือเป็นสมาธิขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว มีอารมณ์เดียวตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ ไม่มีเรื่องของอดีตหรืออนาคตเลย ที่จะมาทำให้จิตเสียการทรงตัว เพราะจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์ จิตจะเกิดความอาลัยอาวรณ์พิรี้พิไรรำพัน จนเกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจขึ้นมาอีก ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เรื่องนั้นได้ผ่านไปนานแล้ว มันหมดไปแล้ว แต่ใจของเราไม่ยอมหมด เพราะยังทำใจไม่ได้ ยังตัดใจไม่ได้ ใจยังยึดอยู่ชอบเก็บมาคิดอีกทั้ง ๆ ที่ไม่มีใครมาทำให้อีกเลย คิดที เจ็บปวดที คิดเองเจ็บปวดเอง แล้วจะโทษใคร ขณะที่ไม่ได้คิด ก็ไม่เห็นว่า มันจะเจ็บปวดอะไรเลยจริงไหม

พอคิดทีก็ฟุ้งที น่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เติมเชื้อทุกข์ให้กับตัวเองอีก เรื่องมันผ่านไปแล้ว เราจะให้มันหวนกลับมาอีก เพื่อแก้ไขย่อมเป็นไปไม่ได้ และที่จะแก้ไขได้ ก็คือปัจจุบันนี้เท่านั้น เช่น อะไรที่ไม่ดี เมื่อรู้แล้วจงแก้ไข หรือหยุดทำเสีย ไม่ทำอีกในครั้งต่อไป อะไรที่ดีที่ถูกก็พยายามทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ **คือละชั่ว ประพฤติดี แล้วพยายามทำจิตใจให้ผ่องใส่ อย่าให้เป็นทุกข์เศร้าหมอง** เท่านั่นเอง จุดหมายของการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเป็นอย่างนี้ในที่สุด เพื่อความไม่ทุกข์ใจ ไม่มีใจเศร้าหมองเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร ไม่เพื่ออะไรทั้งสิ้น จึงจะใช่จุดหมายที่แท้จริง

อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เตรียมคิดโครงการที่จะทำนั้นได้ แต่อย่ายึดมั่นว่า จะต้องเป็นดังที่จิตตนคิดเสมอไป จะต้องสมหวังไปหมดย่อมเป็นไปไม่ได้ เตรียมใจไว้สำหรับความไม่สมหวังบ้าง เพื่อความไม่ประมาทเป็นดีที่สุด เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีใครจะรู้ได้แน่นอน มันอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์เสมอ จิตจะเกิดความวิตกกังวลตั้งแต่แรกคิดแล้ว คือการตัดสินใจไม่ได้ว่า **"จะเอาดีไม่เอาดี"** จิตตีกันเองด้วยความคิดจนเป็นทุกข์ และเมื่อมันเปลี่ยน-แปลงไปจริง ๆ ยิ่งทุกข์หนัก เห็นหรือยังว่าทุกข์เกิดจากอะไร

เกิดจากความหมายมั่นยึดถือ ที่จะให้มันเที่ยงมันสมหวังนั่นเอง พิจารณาดูให้ดีซิว่า จริงไหม **ดังนั้น จิตที่ยึดอดีตก็เป็น**

ทุกข์ จิตที่ยึดอนาคตก็เป็นทุกข์ มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันที่เกิดแล้วไม่ยึดเท่านั้น ที่จะไม่ทุกข์ เพราะปัจจุบันจริง ๆ มีแต่ตัวรู้เท่านั้น รู้แล้วผ่านไป รู้แล้วหมดไป มันจึงไม่ทุกข์ จิตจะรวมเป็นหนึ่งสงบเย็น ไม่วิ่งออกไปปรุงเป็นโน่นเป็นนี่ มันจะรวมรู้อยู่เฉพาะภายในกายภายในใจนี้ ไม่ส่ายแส่ไม่หวั่นไหวจนเสียการทรงตัวของจิต

เหมือนน้ำที่ไม่กระเพื่อม **"หยุดนิ่ง"** พอนาน ๆ ไปอาศัยกาลเวลา มันก็จะค่อยใส ๆ ได้ เพราะตะกอนนั้นจะรวมตัวกัน แล้วแยกลงไปนอนอยู่ข้างล่างเอง ตามธรรมชาติของมัน มันแยกกันเองโดยธรรมชาติของมัน ที่ไม่ต้องอาศัยใครมาทำให้มัน มันเป็นของมันเองทั้งหมด ในที่สุดจึงเหลือแต่น้ำที่ใส จนมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในนั้นได้

จิตก็เหมือนกัน ขณะใดที่จิตสงบนิ่งใสสะอาดจริง ๆ มันก็จะเห็นจิตตัวเองทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร และเมื่อจิตเห็นตัวจิตและอารมณ์ของจิตได้จริง ๆ แล้ว มันก็สามารถที่จะเห็นจิตและอารมณ์จิตของผู้ที่มาสัมผัสกับมันในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ดังเช่นธรรมชาติของน้ำนั่นแหละ หากมันนิ่งและใสจริงแล้วมันจะเกิดความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติขึ้นมาอีก คือน้ำนั้นจะเป็นเหมือนกระจกเงา ที่สามารถสะท้อนให้เห็นหน้าตาของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มาชะโงกดูมันได้ด้วย คือสิ่งที่มาสัมผัสกับมันว่า มีรูปร่างหน้าตาอย่างไร แปลกมากจริง ๆ

ความใส จะทำให้มันเห็นตัวมันเอง คือสิ่งที่อยู่ใต้น้ำและสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ด้วย ในขณะเดียวกันทันที ดังเช่นเงาต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่บนผิวน้ำนั่นเอง ซึ่งเงานั้นก็มิได้ติดอยู่ในน้ำ มันเป็นเพียงเงาสะท้อนให้เห็นหน้าตาของสิ่งที่มาสัมผัสกับมันเท่านั้นเอง เหมือน "รู้" ที่ไม่มี ไม่ติด ของจิต ฉันใดก็ฉันนั้น นี่คือ **"ปัญญาวิปัสสนา" ที่รู้แจ้งทั้งนอกและใน พร้อมกันในขณะเดียวกัน แต่ไม่ติดข้องกันเลย** จะเป็นเช่นนี้จริง ๆ

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน การพยายามระมัดระวังใจให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย อย่าส่งออกไปในเรื่องอดีตหรืออนาคตจนเสียการทรงตัว จนเกิดอาการหวั่นไหว เพราะความหมายมั่นยึดถือที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ที่เราเรียกกันว่า **"อุปาทานหรือจิตสังขาร"** ก็ได้ **พยายามรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** นาน ๆ ไปจิตก็จะสงบเอง จนเกิดความตั้งมั่น กลายเป็น **"สมาธิ"** ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ตามธรรมชาติที่นิ่งของจิตเหมือนน้ำนั่นแหละ ที่เรามักจะเรียกกันว่าสมาธิ ในความหมายของมันเป็นเช่นนี้ น้ำนิ่งก็เป็นสมาธิของน้ำ จิตนิ่งก็เป็นสมาธิของจิตเหมือนกันนั่นแหละ

การรักษาความนิ่งให้นาน ๆ มาก ๆ เข้า อาศัยกาลเวลาด้วย พอนาน ๆ เข้า ตะกอนต่าง ๆ จะแยกตัวออกไปเอง คือตกตะกอน

นอนก้น จิตใจก็เหมือนกัน พอจิตสงบ มีสติตามดูในจิตตลอดสาย มันจะมองเห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นอย่างไร เห็นหน้าตาที่แท้จริงของมันว่ามันเกิดจากอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ เพราะอะไร

เมื่อรู้สาเหตุของมันว่า **"ใจตน"** นั่นแหละ คือ **ต้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว** ธรรมชาติของจิตนั้นฉลาด มันจะพยายามหาทางออกจากทุกข์ให้ได้ ด้วยการค้นคิด พิจารณา แยกแยะเหตุผล จนในที่สุดมันก็จะเกิดปัญญาที่ฉลาดขึ้นเอง ตามสัญชาตญาณของธาตุรู้ คือจิตใจอันเป็นสัญชาตญานแห่งการรู้จักเอาตัวรอดของสัตว์โลกทุกชีวิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมันเอง มันมีอยู่ในนั้นพร้อม อันเป็นธรรมชาติของมันเองอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **"ทางนั้นมีอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ผู้เดิน จะเดินจริงหรือไม่"** นั่นเอง

ขอเพียงแต่ทำให้ถึงจุดของมันจริง ๆ เท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะเป็นไปเองโดยธรรมชาติที่อัตโนมัติ จริง ๆ มันมีอยู่พร้อมแล้ว จงเฝ้าสังเกตดูให้ดี ๆ จงเห็นมันจริง ๆ จงรู้เท่าทันมันเท่านั้นเอง รู้ในจิตตนนั่นแหละ เพราะมันมีอยู่ในนั้นพร้อม มันเป็นธรรมแท้ ๆ ทั้งหมด

ธรรมแท้ ๆ ต้องเห็นจากจิตภายในเท่านั้น มิใช่เกิดจากความเข้าใจในการอ่าน หรือการฟังจากข้างนอกเข้ามา ยังมิใช่ ของแท้ต้องรู้จากข้างใน แล้วมาตรงกับข้างนอกเป็นอันเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย เป็นหนึ่งเดียวหมดทั้งนอกและใน สงบเงียบจริง ๆ

จึงจะใช่ ซึ่งอยากจะเรียกอาการเช่นนั้นว่า จิตเงียบก็คงไม่ผิด เพราะมันเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ในความรู้สึกนั้น

พอมันเห็นตนเองได้ มันจึงเกิดความอัศจรรย์ขึ้นในจิตที่จะสามารถเห็นจิตผู้อื่นที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับมันได้ด้วยในขณะเดียวกันทันที ดังเช่น น้ำที่นิ่งและใสแล้ว มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในน้ำนั้น และในขณะเดียวกัน มันก็สามารถสะท้อนให้เห็นเงาของสิ่งต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกับมันได้ว่าเป็นอย่างไร ปรากฏอยู่ในน้ำนั้นนั่นเอง มันจึงกลายเป็น "รู้" ที่อัศจรรย์ ที่สามารถเห็นทั้งนอกและในพร้อมกัน ในขณะเดียวกันโดยไม่ยึดติดกัน

มันเป็นความสงบจากภายใน ที่รู้เท่าทันทุกผัสสะทั้งดีและร้ายรับรู้หมด แต่ไม่ทุกข์ไม่มีเวทนาในจิตแม้แต่นิดเดียว กลวงว่างสงบนิ่งชั่วนิรันดร ทั้งขณะลืมตาในทุกอิริยาบถ และขณะหลับตาก็เช่นกัน เพราะมีปัญญารู้เห็นในความสงบนั้นด้วย มันเป็นความสงบที่รู้ตื่นและเบิกบานในจิต ซึ่งกิเลสจะไม่สามารถเข้ามาครอบมันได้อีกเลย กิเลสหมดสิทธิ์ที่จะมาลิขิตชีวิตมันได้ หรือที่เขาเรียกกันว่าผู้ตื่นแล้ว ผู้ไม่หลับแล้ว หมายถึงจิตนี่เอง มิใช่กาย หมายถึงจิตที่ตื่นจากความหลงแล้ว ธรรมแท้จึงเป็นเรื่องของจิตเท่านั้น นี่คือ **"สัมมาสมาธิ"** ในมรรคมีองค์ ๘ หรือความตั้งใจมั่นชอบ ความตั้งมั่นของใจที่ถูก ที่ตรงที่ชอบด้วยธรรมจริง ๆ คือ **"รู้ที่ไม่ทุกข์เลยในจิต"**

สรุปผลของการปฏิบัตินั้น เมื่อปฏิบัติไปแล้ว หากย้อนออกมาทบทวนดูทางผ่านของตน จะเห็นว่ามันจะมาตรงกับอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ "มรรค ๘" จริงๆ มันจะเป็นไปเองทั้งหมด ตามวิถีทางของมันอย่างอัศจรรย์ แม้จะได้เคยเรียนรู้พระธรรมมาก่อนก็ตาม แต่ธรรมภายในมันจะสอนจะพาไปเองโดยไม่รู้ตัว คือจิตสอนจิต ดังที่ได้สื่อ "ความรู้สึก" ออกมานี้ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปโป (ความดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (การพูดที่เป็นไปเพื่อออกจากทุกข์)
๔. สัมมากัมมันโต (การกระทำที่บริสุทธิ์ ทั้งกาย วาจา ใจ)
๕. สัมมาอาชีโว (การดำรงชีวิตที่สุจริต ไม่เบียดเบียนใครให้เกิดทุกข์)
๖. สัมมาวายาโม (ความเพียรที่ถูกต้องด้วยธรรม)
๗. สัมมาสติ (สติที่เป็นธรรมคือ ความรู้ ตื่น และเบิกบานในจิต)
๘. สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นด้วยธรรมตลอดสาย)

หากทำจนครบองค์ ๘ คือเต็มรอบจริงๆ แล้ว ตัวปัญญาแท้จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ อันจะเรียกชื่อว่า "วิปัสสนา" การเห็นแจ้ง หรือจะเรียกว่า "โลกะวิทู" คือ รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ก็ได้

มันจะรู้หมดว่า อะไรจริง อะไรไม่จริง และมันก็ไม่ยึดทั้งจริงและไม่จริงของอารมณ์โลกด้วย มันอยู่เหนืออารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น อยู่กับโลกก็ไม่หลงโลก อยู่กับธรรมก็ไม่หลงธรรม **"เหนือโลกเหนือธรรม"** รู้อารมณ์แต่ไม่ยึดอารมณ์ จิตนั้นจึงอิสระสบายจริง ๆ และไม่ตกเป็นทาสของอะไร อีกต่อไป

อ่านมาก รู้มาก ปฏิบัติน้อย ไม่ค่อยสบาย
(ติดเรารู้เสียก่อนแล้ว)
อ่านน้อย รู้น้อย ปฏิบัติจริง อิสระยิ่ง สบายใจ
(รู้เหมือนไม่รู้อะไรเลย)

รู้ปล่อย รู้ปล่อย

๑

ต้องเจอแน่ ต้องเจอแน่ หนีไม่พ้น
โลกธรรม ๘ เล่นพิกล ทุกทีหนา
อย่าหลงยึดเข้า จะเป็นทุกข์ วุ่นจริงนา
เพราะธรรมดา มันก็เป็น... เช่นนั้นเอง
ชีวิตโลก มายา น่าหัวเราะ
ไม่ไพเราะ ไม่หยาบคาย อะไรหนา
แต่...เข้าๆ ออก...ๆ วุ่นจริงนา
เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็บ้า เท่านั้นเอง
ใครจะชม จะด่า ช่างปากเขา
หูอย่าเบา ยึดติด จิตไม่หมอง
จะเฝ้าดู-เฝ้ารู้ ให้ทัน มายาครอง
ทั้งนอก-ใน ชัดผอง ใจสบาย

๑

สังธรรม

ꩡ

ꩡ โลกกับธรรม...มิได้...แยกจากกัน!
มันอยู่ด้วยกัน เพียงแต่...มัน **"ไม่ยึดกัน"** เท่านั้นเอง

ꩡ การปฏิบัติธรรม...มิใช่...การหนีโลกแต่อย่างใด
เพียงแต่...อยู่กับโลก โดยให้... **"จิตอยู่เหนืออารมณ์โลก"** เท่านั้นเอง

ꩡ ธรรมจริง มิใช่...อิงนิยาย...
ต้อง... **รู้จริงเห็นจริง** ด้วย **"ตนเองจริง ๆ"** จึงจะใช่ธรรมะจริง...มิใช่การบอกเล่าหรือการอ่านแต่อย่างใด

ꩡ คนทางโลก...ชอบคำชม กลัวคำตำหนินินทา
คนทางธรรม...ไม่กลัวคำตำหนินินทา (ธรรมดาของปากโลก) และก็ไม่หลงคำชม

ꩡ คำสรรเสริญ...แม้หลงเอา...เผาดวงจิต!
คำตำหนินินทา นำมาคิด... **ด้วยเหตุ** เจริญผล

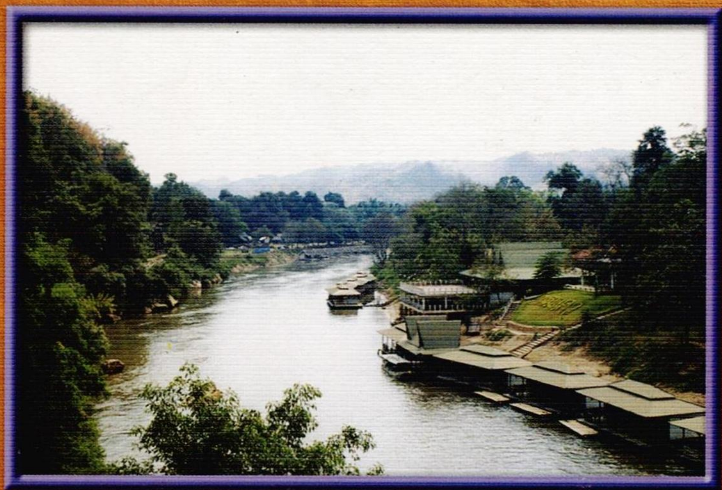
ꩡ อยู่กับโลก...ด้วยธรรม...ชุ่มฉ่ำ...หัวใจ!

ꩡ

อุฏฺฐานวโต สติมโต สุจิกมฺมสฺส นิสมฺมการิโน
สญฺญตสฺส จ ธมฺมชีวิโน อปฺปมตฺตสฺส ยโสภิวฑฺฒติ

ยศย่อมเจริญ แก่ผู้มีความหมั่น มีสติ มีการงานสะอาด ใคร่ครวญแล้วจึงทำ ระวังดีแล้ว เป็นอยู่โดยธรรม และไม่ประมาท

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๘)



เพื่อนใจผู้ใฝ่ธรรม